

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE
UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

JAILSON MATIAS DA SILVA JÚNIOR

**ELABORAÇÃO E ANÁLISE DE FICHAS TÉCNICAS EM
UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA PARA
IDOSOS**

Cuité

2024

JAILSON MATIAS DA SILVA JÚNIOR

**ELABORAÇÃO E ANÁLISE DE FICHAS TÉCNICAS EM UMA INSTITUIÇÃO DE
LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito obrigatório para obtenção de título de Bacharel em Nutrição, com linha específica em Gestão de Unidades de Alimentação Coletiva.

Orientadora: Prof.^a Dra. Nilcimelly Rodrigues Donato

Coorientador(a): Prof.^a Dra. Carolina de Miranda Gondim

Cuité - PB

2024

S586e Silva Júnior, Jailson Matias da.

Elaboração e análise de fichas técnicas em uma instituição de longa permanência para idosos. / Jailson Matias da Silva Júnior. - Cuité, 2024.
62 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) -
Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde,
2024.

"Orientação: Profa. Dra. Nilcimelly Rodrigues Donato; Profa.
Dra.Carolina de Miranda Gondim".

Referências.

1. Cardápio. 2. Fichas técnicas de preparo. 3. Instituição de Longa
Permanência para Idosos. 4. Valor nutritivo. 5. Nutricionista – preparo de
refeições. 6. Instituição de Longa Permanência para Idosos – refeições. 7.
Instituição de Longa Permanência para Idosos – cardápio. 8. Centro de
Educação e Saúde. I. Donato, Nilcimelly Rodrigues. II. Gondim, Carolina de
Miranda. III. Título.

CDU 642.09(043)

JAILSON MATIAS DA SILVA JÚNIOR

**ELABORAÇÃO E ANÁLISE DE FICHAS TÉCNICAS EM UMA INSTITUIÇÃO DE
LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito obrigatório para obtenção de título de Bacharel em Nutrição, com linha específica em Gestão de unidades de alimentação Coletiva.

Aprovado em ____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª. Dra. Nilcimelly Rodrigues Donato
Universidade Federal de Campina Grande
Orientadora

Prof^ª. Dra. Carolina Miranda Gondim
Universidade Federal de Campina Grande
Coorientadora

Prof. Dr. Clemilson da Silva
Examinador

Cuité
2024

Dedico este trabalho de conclusão de curso a minha mãe. Meu maior exemplo de dedicação e resiliência, quem sempre me apoiou e incentivou em todas as minhas escolhas e nunca me deixou desistir dos meus sonhos. Te amo mãe!

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, que tem sido meu guia constante nesta jornada. Nos momentos mais difíceis encontrei forças através da sua graça. Obrigado por iluminar meu caminho, conduzindo-me sempre para o melhor destino.

Aos meus pais, Valdineia Tavares da Silva e Jailson Matias da Silva, por serem minha fonte de inspiração e meu pilar de sustentação, sempre estiveram ao meu lado, prontos para ouvir minhas inquietações e celebrar cada pequena conquista ao longo desta jornada. sou profundamente grato por todo o amor e dedicação que me proporcionaram.

Ao meu irmão João Vitor que embora mais novo, é fonte de inspiração e orgulho, seu incentivo e encorajamento foram fundamentais para me manter motivado e focado nos momentos desafiadores. Sua presença e apoio moral foram verdadeiros pilares ao longo desta jornada acadêmica, gratidão por tudo maninho.

A minha namorada, Laryssa Karen, minha imensa gratidão por ter você ao meu lado, que sempre me incentivou e apoiou incondicionalmente, que sempre foi minha confidente nos momentos difíceis, suas palavras de incentivo e seu carinho me impulsionaram sempre cada vez mais busca de me tornar alguém melhor a cada dia, obrigado por tudo meu amor.

Aos meus colegas de curso, em especial, Victoria Virna, Marcela Silva, Jhonatan Loham, e Isabela Tainá, Gostaria de agradecer de coração a todos por estarem comigo nessa jornada, vocês foram uma parte essencial desta experiência maravilhosa, desde as longas noites de estudo até os momentos de desespero e risadas, cada um de vocês contribuiu de uma maneira única para que chegássemos até aqui, obrigado por todas as trocas de ideias, pelos debates acalorados e pelas ajudas mútuas, sem vocês, com certeza essa jornada teria sido bem mais difícil.

Quero expressar minha sincera gratidão a todos os meus professores e todo corpo docente da UFCG em especial Nilcimelly Rodrigues e Carolina Gondim, que me acompanharam durante o TCC. Vocês foram verdadeiros guias ao longo desta jornada acadêmica, fornecendo orientações valiosas, experiência fundamental para o sucesso deste trabalho. Obrigado por dedicarem seu tempo para me ajudar a desenvolver minhas habilidades de pesquisa e escrita. Seu apoio e encorajamento foram essenciais para minha formação acadêmica e conclusão desse trabalho. Sou imensamente grato por ter tido a oportunidade de aprender com vocês e por todo o apoio que me proporcionaram.

Frequentemente é necessário mais coragem para ousar fazer certo do que temer fazer errado.

Abraham Lincoln

JÚNIOR, J. M. S. Elaboração e análise qualitativa da qualidade nutricional de alimentação fornecida em instituição de longa permanência para idosos. 2024. 70 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2024.

RESUMO

Como forma de minimizar as perdas no processo de preparo dos alimentos, existem as Fichas Técnica de Preparação, ferramentas que auxiliam os funcionários da unidade de produção de alimentos na execução das refeições em instituições de Longa Permanência para Idosos. Dessa forma, o objetivo desse trabalho é elaborar e analisar fichas técnicas de preparação das refeições fornecidas em uma instituição de longa permanência de idosos. A metodologia iniciou-se com visitas ao local de coleta para reconhecimento de campo, logo após se iniciou os estudos em plataformas atualizadas, como SciELO, Pub Med e Lilacs, google acadêmico e sites governamentais para embasamento teórico, e por fim a coleta de dados em 7 dias sequenciados. Esse estudo resalta a relevância das FTP na organização e padronização das refeições em uma UAN, particularmente crucial ao atender as necessidades específicas de diferentes públicos, nesse caso dos idosos. Nos resultados, analisando as FTP, foram observadas variações significativas nas preparações, especialmente no almoço. Os resultados encontrados, destacam a importância do controle rigoroso desses aspectos para garantir qualidade, eficiência e sustentabilidade das operações em uma UAN. Com orientação profissional, é possível estabelecer cardápios padronizados que reduzam desperdícios e custos, proporcionando refeições equilibradas e variadas, beneficiando o paladar e a saúde dos idosos, contribuindo assim para seu bem-estar.

Palavras-chaves: Fichas técnicas de preparo; instituição de longa permanência para idosos; valor nutritivo; nutricionista.

JÚNIOR, J. M. S. Elaboration and qualitative analysis of the nutritional quality of food provided in a long-term care institution for the elderly. 2024. 70 f. Final Paper (Graduation in Nutrition) - Federal University of Campina Grande, Cuité, 2024.

ABSTRACT

As a way to minimize losses in the food preparation process, there are the Preparation Technical Sheets, tools that help the employees of the food production unit in the execution of meals in Long-Term Care Institutions for the Elderly. Thus, the objective of this study is to elaborate and analyze technical records for the preparation of meals provided in a long-term care institution for the elderly. The methodology began with visits to the collection site for field reconnaissance, soon after studies began on updated platforms, such as SciELO, Pub Med and Lilacs, google scholar and government websites for theoretical basis, and finally data collection in 7 sequenced days. This study highlights the relevance of TVET in the organization and standardization of meals in a UAN, which is particularly crucial when meeting the specific needs of different audiences, in this case the elderly. In the results, analyzing the FTP, significant variations were observed in the preparations, especially at lunch. The results highlight the importance of strict control of these aspects to ensure quality, efficiency and sustainability of operations in a UAN. With professional guidance, it is possible to establish standardized menus that reduce waste and costs, providing balanced and varied meals, benefiting the palate and health of the elderly, thus contributing to their well-being.

Keywords: Preparation technical sheets; long-term care institution for the elderly; nutritional value; nutritionist.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Formulário para formulação da ficha técnica: com base na refeição completa das menores refeições.....	19
Figura 2 – Formulário para formulação da ficha técnica: com base nas refeições diárias.....	19
Figura 3 – Modelo de ficha técnica adaptada de Domene, (2011).....	21

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 –	Quilocalorias das fichas técnicas	23
Tabela 2 –	Proteína das fichas técnicas	25
Tabela 3 –	Lipídios das fichas técnicas	26
Tabela 4 –	Carboidratos das fichas técnicas	28
Tabela 5 –	Sódio das fichas técnicas	29

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CHO	Carboidrato
PNT	Proteína
LIP	Lipídios
KCAL	Quilocalorias
KG	Quilograma
ILPI	Instituição de Longa Permanência de Idosos
R\$	Real
PB	Peso Bruto
PL	Peso Líquido
GR	Grama
FTP	Ficha Técnica de Preparo
TACO	Tabela Brasileira de Composição de Alimentos
UAN	Unidade de Alimentação Coletiva
UFMG	Universidade Federal de Campina Grande
ONU	União das Nações Unidas
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 OBJETIVOS	14
2.1 OBJETIVO GERAL	14
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	15
3.1 ENVELHECIMENTO POPULACIONAL	15
3.2 INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA (ILPI).....	15
3.3 FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP	16
3.4 DESPERDÍCIO ALIMENTAR	17
4 MATERIAL E MÉTODOS	18
4.1 TIPO DE ESTUDO	18
4.2 LOCAL DE EXECUÇÃO.....	18
4.3 COLETA DE DADOS	18
4.4 MATERIAIS UTILIZADOS	21
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	22
5.1 FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO DO ALMOÇO.....	22
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS	28
APÊNDICE	33

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o Brasil tem vivenciado uma mudança demográfica significativa, com um aumento notável na população idosa. De acordo com dados recentes, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais em relação à população total do país aumentou consideravelmente. Em 2021, esse grupo etário representou impressionantes 14,7% da população brasileira, em comparação com os 11,3% estimados em 2012. Esse aumento equivale a um crescimento de 39,8% no número de pessoas idosas ao longo desse período (IBGE, 2021). É fundamental discutir a nova realidade demográfica do Brasil, pois, o aumento significativo da população idosa nos últimos anos requer uma revisão urgente das políticas relacionadas ao bem-estar social, desenvolvimento econômico e saúde pública. Por isso, é necessário considerar essa tendência ao planejar e ajustar as estratégias para o futuro do país (Sousa; Souto, 2023).

Perante a isso, o processo de envelhecimento está associado a diversos fatores que têm influência diretamente no funcionamento do organismo, encontra-se nessa fase da vida, com o surgimento de doenças incapacitantes que tornam os idosos dependente, seja da família ou de locais especializados em atendimentos geriátricos, como as casas de repouso e Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) para providenciar a esses idosos que suas necessidades sejam atendidas, o que implica diretamente a promoção de alimentação saudável, equilibrada e que atenda a suas necessidades individuais (Araújo *et al.*, 2020).

As ILPIs, na grande maioria das situações tem um orçamento estipulado e reduzido e que precisa ser seguido à risca, le assim como nos demais ambientes a alimentação corresponde a uma porcentagem significativa da renda das instituições. Por isso é crucial em uma unidade de produção alimentar para a coletividade que exista uma gestão organizada, consiste em diversas operações regidas por normas com objetivo de cuidar nutricionalmente dos indivíduos através de refeições equilibradas do ponto de vista dietético, mas com aspectos seguros à ingestão alimentar (Hori *et al.*, 2021).

Um dos fatores que acarretam as perdas de alimentos, além da colheita inadequada, é o uso de embalagem inadequada, armazenamento incorreto, assim como o uso das técnicas incorretas no pré-preparo e no preparo dos alimentos (Leite *et al.*, 2019). Controlar o desperdício em UAN é extremamente importante, pois não se trata apenas de questões econômicas e ambientais, mas também político-social, tendo em vista que o

Brasil é um país onde a subnutrição pode ser considerada um sério problema de saúde (Silva *et. al.*, 2020).

Como forma de minimizar as perdas no processo de preparo dos alimentos existem as Fichas Técnica de Preparação (FTP), que auxiliam de forma mais clara os funcionários da unidade de produção de alimentos em suas funções, uniformizando a quantidade de alimento necessário para determinada preparação; dinamização do trabalho, já que toda a equipe terá conhecimento das preparações, a fim de esclarecer ao cliente/consumidor sobre o que será ofertado; facilitação da preparação de pratos, pois ela é uma fonte de informação que pode ser consultada sempre que houver dúvidas; é um instrumento de base de cálculo e facilita ainda o setor de compras na organização dos custos, além de auxiliar no controle de possíveis desvios de alimentos do estoque (Santana *et. al.*, 2020).

Portanto, é essencial analisar e adotar ações eficazes para diminuir o desperdício de alimentos e melhorar a qualidade nutricional das refeições em Instituições de Longa Permanência para Idosos. Uma estratégia fundamental para isso, é utilizar as fichas técnicas de preparo detalhadas e adaptadas às necessidades específicas.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Elaborar e analisar fichas técnicas de preparação das refeições fornecidas em uma instituição de longa permanência de idosos.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Elaborar ficha técnica de preparação das principais refeições;
- Padronizar as preparações;

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 ENVELHECIMENTO POPULACIONAL

Uma das características mais marcantes da atual dinâmica demográfica mundial é o processo de envelhecimento populacional, isto é, o aumento do número percentual de idosos na população, que ocorre desde 1950, mas, principalmente, ao longo do século XXI (Alves, 2019). Dados da *World Population Prospects*, divulgados pela Organização das Nações Unidas (ONU), o número de idosos de 60 anos e mais era de 202 milhões em 1950, passou para 1,1 bilhão em 2020 e deve alcançar 3,1 bilhões em 2100. (ONU, 2019).

Romero et al. (2019) discutem em seu estudo a inversão do crescimento populacional no Brasil. Eles observaram quedas nos índices de mortalidade a partir de 1940 e de natalidade por volta de 1960, o que resultou em mudanças na distribuição etária da população. Isso transformou o país de uma nação predominantemente jovem para uma com um processo de envelhecimento acentuado. As projeções indicam que, nos próximos anos, o crescimento populacional será lento, mas a faixa etária acima de 60 anos prevalecerá.

A qualidade de vida da pessoa idosa possui ligação direta com sua capacidade de ser independente e uma moradia adequada é fundamental, considerando aspectos de acessibilidade, segurança e conforto ambiental (CAMPOS, 2020). Existem situações em que o idoso necessita de assistência, mas o ambiente familiar não propicia. Como alternativa de moradia para a pessoa idosa surgiram as Instituições de Longa Permanência (ILPIs), públicas ou privadas (Sousa Filho *et. al.*, 2022).

3.2 INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA (ILPI)

O aumento da expectativa de vida, assim como as mudanças que vêm ocorrendo na estrutura familiar são fatores que contribuem para o aumento proporcional do número de pessoas idosas vivendo sozinhas. O cuidado com a pessoa idosa no ambiente familiar encontra resistência no tamanho das famílias, que estão menores, geograficamente dispersas e complexas (Sousa Filho *et. al.*, 2022).

Assim, as ILPIs são instituições de assistência à pessoa idosa, que seguem as orientações fornecidas pelo Estatuto do Idoso, legislação vigente e políticas públicas

direcionadas a este público. Surgiram no Brasil na década de 1980 e foram os primeiros locais destinados a cuidar da saúde dos idosos, fornecendo alimentação e moradia (Vanzin *et al.*, 2020). Inicialmente associada a asilos, as ILPIs são instituições residenciais governamentais ou não, destinadas ao domicílio coletivo de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, com ou sem suporte familiar. Nestes locais os residentes realizam atividades que vão desde a alimentação à socialização (Fagundes *et al.*, 2020).

3.3 FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP

A Ficha Técnica de Preparo é um instrumento gerencial de apoio operacional, onde se registram custos, ordenação do preparo e o cálculo do valor nutricional das preparações, especificando, em um formato padrão, as características de produção de cada preparação, sendo necessária a observação do modo de preparo das refeições no local avaliado. No entanto, um dos problemas mais frequentes nas unidades de alimentação e nutrição (UAN) é decorrente do fato de funcionários de turnos diferentes realizarem a mesma tarefa de formas diferentes, variando o processo produtivo e ocasionando a redução da qualidade e da produtividade do serviço, tornando necessária a integração da Ficha Técnica de Preparo (FTP) para padronizar o preparo das refeições (Menezes *et al.*, 2018).

De acordo com Moreira (2016), a FTP tem como proposta reunir informações que vão auxiliar na capacitação de manipuladores, no planejamento de refeições e preparações, além de ser um instrumento importante para a programação do orçamento da UAN. Segundo a RDC 216/4 da ANVISA todos os colaboradores que manipulam alimentos precisam ser capacitados com treinamentos relacionados às boas práticas de manipulação de alimentos, são necessários conhecimentos técnicos, práticos e teóricos, sendo essencial a capacitação deste profissional. Segundo (Vieira *et al.*, 2023) Durante o treinamento dos funcionários para realizar as preparações, o uso da ficha técnica ajudará e simplificará o processo, garantindo que o alimento final tenha um valor nutricional, composição e apresentação semelhantes.

3.4 DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Um dos fatores que acarretam as perdas de alimentos além da colheita inadequada é o uso de embalagem inadequada, armazenamento incorreto, assim como o uso das técnicas impropriadas no pré-preparo dos alimentos (Leite *et al.*, 2019). Controlar o desperdício em UAN é extremamente importante, não sendo somente sobre questões econômicas e ambientais, mas também político-social no desempenho profissional do nutricionista, onde uma ferramenta que pode ser utilizada é a ficha técnica, tendo em vista que o Brasil é um país onde a subnutrição pode ser considerada um sério problema de saúde (Silva *et al.*, 2020).

A padronização das etapas no processo de produção de alimentos em Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs) proporcionada pelas fichas técnicas, visa reduzir o desperdício de alimentos, o que conseqüentemente diminui os custos, garantindo a entrega de alimentos de qualidade aos clientes. (Vieira *et al.*, 2023)

A redução do desperdício pode ocorrer através das técnicas corretas utilizadas para a retirada das partes não comestíveis, fatores esses que interferem no fator de correção (FC), que é calculado com base no peso bruto (PB) e peso líquido (PL) para saber identificação do grau das perdas alimentares, o que implica na obtenção dos insumos alimentícios para a produção alimentar, esses cálculos são a base para a formulação e montagem das fichas técnicas de preparações (Hori *et al.*, 2021).

4 MATERIAL E MÉTODOS

4.1 TIPO DE ESTUDO

Este estudo consiste em uma investigação que combina abordagens qualitativas e quantitativas, com o objetivo descritivo de desenvolver e caracterizar Fichas Técnicas de Preparo

4.2 LOCAL DE EXECUÇÃO

A instituição de longa permanência de idosos escolhida para a pesquisa se trata do Lar da Sagrada Face, localizado na cidade de Campina Grande no estado da Paraíba. De origem filantrópica, fundado em 1973, onde por muitos anos funcionou em Lagoa Seca - PB, e hoje conta com suas novas instalações situado no mesmo terreno da Fazenda do Sol, às margens da rodovia, no Km 143,5 da BR 230, sem número, sentido João Pessoa.

O local conta com a presença de 26 idosos no momento do estudo e uma equipe média de 12 colaboradores/dia, distribuídos entre equipe de direção, alimentação e nutrição e enfermagem. O serviço é constituído por uma boa estrutura física se caracterizando como uma UAN. oferecendo seis refeições diariamente, distribuídas entre, café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia, durante os sete dias da semana, as quais foram utilizadas para elaboração e análise das preparações para objeto de estudo, com exceção da ceia.

4.3 COLETA DE DADOS

Inicialmente, foram realizadas duas reuniões com a nutricionista voluntária da época, a qual enxergou a necessidade da elaboração de fichas técnicas para o serviço, tendo em vista que o serviço ainda não contava com uma padronização das preparações fornecidas.

A coleta se iniciou com a busca de informações em fontes bibliográficas relevantes, incluindo bases de dados científicas como PubMed, SciELO, Lilacs, Google Acadêmico e sites governamentais. Com o objetivo de auxiliar na construção do embasamento teórico e na estruturação mais sólida da pesquisa, onde foram estabelecidos dois modelos de coleta adaptados de Domenne (2011), para facilitar a elaboração das

A etapa seguinte consistiu na coleta de dados, que ocorreu entre os dias 01 e 07 de novembro de 2023, no lar da Sagrada Face. Inicialmente, foi necessário identificar cada ingrediente utilizado e sua respectiva preparação. Durante o processo de preparação das refeições, todos os ingredientes foram pesados antes, durante e após o preparo, visando obter a máxima precisão possível em relação à quantidade utilizada e ao rendimento obtido. A coleta ocorria das 7:00 horas da manhã às 17:00 horas da tarde, horário esse que o jantar já estava finalizado. A coleta dos pesos de pré-preparo passou a ser coletado no dia anterior, para facilitar o início da coleta no dia seguinte, buscando ao máximo não interferir na rotina da unidade de alimentação.

Após concluir a pesagem de todas as preparações, deu-se início à análise dos dados, onde cada cardápio e sua respectiva preparação foram separados para avaliação. No mês seguinte, as fichas técnicas de preparo (FTP) foram elaboradas, utilizando como referência a planilha do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Essa escolha se deu devido à disponibilidade de um banco de alimentos que segue a Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos (TACO), fornecendo todas as informações necessárias para a criação das fichas técnicas, incluindo dados como calorias, sódio, per capita (peso bruto e líquido), custo, fator de correção e teores de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios).

Para os cálculos sobre custos, tendo em vista que o Lar conta com parte dos alimentos de origem filantrópica, se fez necessário pesquisar o custo de alguns alimentos em supermercados atacadistas, e associar também com nota fiscal de alimentos que também são comprados pela própria instituição. Para o cálculo do custo unitário dos alimentos foram feitas de duas formas, em preparações onde se utilizava a unidade completa do alimento, se multiplicou o custo do alimento total pela quantidade utilizada, já em relação a preparações onde se utilizava parte da quantidade do alimento total se fez a relação entre peso bruto do alimento utilizado na preparação, multiplicado pelo valor de compra total do produto, e em seguida dividido pelo peso total do produto no momento da compra.

Considerando a não padronização de uma ficha técnica de preparo para os serviços de unidade de alimentação e nutrição, se fez uma adaptação do modelo disponibilizado por Domene (2011), como representa na Figura 3.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A FTP é uma ferramenta de extrema importância quando se trata da organização da UAN, permitindo que o nutricionista possa por meio dela padronizar as preparações de acordo com as particularidades e necessidades de cada serviço. Alves Cardoso *et al.* (2024) reforça que FTP além de auxiliar na padronização, organização do serviço e controle dos custos, auxilia também de forma fundamental no controle da qualidade e quantidade, em relação aos macros e micronutrientes.

Diante as explicações e em decorrência ao número de FTP elaboradas, foram selecionados dois exemplos para comparação e discussões, sendo esses as fichas técnicas do arroz com brócolis, contribuindo e evidenciando a importância da padronização, principalmente quando o público em questão é idoso e, as demais, estão expostas nos Apêndices A, afim de evitar repetição de preparações. No geral, foi possível elaborar 59 fichas, analisadas 53 por motivos de repetição entre as fichas, sendo elas 10 para produção do café da manhã, 7 do lanche da manhã, 22 do almoço, 4 do lanche da tarde e 10 do jantar.

5.1 FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO DO ALMOÇO.

Das 22 FTP analisadas desta refeição, foi possível observar que não existe uma quantidade mínima e uma padronização na hora de realizar as preparações. Outro ponto que merece destaque é o alto consumo de calorias em determinadas refeições como o almoço por exemplo e em outras a baixa ingestão de calorias proteína, dificultando assim o balanceamento nutricional do que irá ser ofertado. Ainda assim, é necessário deixar claro que existe todo um respeito sobre o paladar e desejo dos comensais, de forma que em alguns dias são realizadas mais de uma opção de preparações, para que atenda tanto as necessidades específicas, como também o paladar dos idosos. O Quadro 1 e 2 apresentam as FTP acerca da preparação do arroz com brócolis, mesmo se tratando da mesma preparação é possível observar que existem pequenas variações quando o mesmo foi preparado novamente em dias alternados, a utilização de alguns ingredientes difere um pouco, deixando claro a não padronização do prato a depender da cozinheira que realize o preparo.

Quadro 1 – Ficha técnica de preparação do arroz com brócolis refogado no azeite.

FICHA TÉCNICA



ALMOÇO

Nome da preparação: Arroz com Brócolis						Quantas vezes se repetem no mês:		Data: 07 / 11 / 2023				
INGREDIENTES				FC/IC		CUSTO (RS)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Arroz, tipo 1, cru	2 Pacotes	2.000	2.000	1,00		5,99	11,98	7155,79	143,17	6,70	1575,19	20,38
Cebola, crua	2 Uni.	275	184	1,49		4,50	1,23	72,53	3,15	0,15	16,29	1,10
Brócolis, cru	2 Uni.	716	581	1,23		8,00	16,00	148,13	21,18	1,55	23,39	19,37
Alho, cru	½ Cabeça	38	20	1,90		2,50	1,25	22,63	1,40	0,04	4,78	1,07
Azeite, de oliva, extra virgem	1 fio					29,49	0,58					
		10	10	1,00				88,40	0,00	10,00	0,00	0,00
Sal, dietético	1 e ½ Col. Sopa	30	30	1,00		2,69	0,08					
								0,00	0,00	0,00	0,00	7029,60
TOTAL		3.069	2.825				31,12	7487,47	168,90	18,44	1619,65	7071,52
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								257,83	5,82	0,64	55,77	243,51
Modo de Preparo: Arroz parboilizado refogado com alho e cebola no azeite e cozido com brócolis												
Rendimento (g): 5.722	Porções: -			IC: 2,03	Peso da porção (g):			Densidade energética (kcal/g): 0,130				
Tempo de preparo: 40 a 50 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Fonte: Elaboração própria (2024).

Quadro 2 – Ficha técnica de preparação do arroz com brócolis.

FICHA TÉCNICA



ALMOÇO

Nome da preparação: Arroz com Brócolis						Quantas vezes se repetem no mês:		Data: 03 / 11 / 2023				
INGREDIENTES				FC/IC		CUSTO (RS)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Arroz, tipo 1, cru	2 Pacotes	2.000	2.000	1,00	-	5,99	11,98	7155,79	143,17	6,70	1575,19	20,38
Cebola, crua	2 Uni.	319	302	1,06	-	4,50	1,43	119,05	5,16	0,24	26,74	1,80
Brócolis, cru	1 e ½ pacote	619	619	1,00	-	8,00	12,00	157,81	22,56	1,65	24,92	20,63
Alho, cru	½ cabeça	48	40	1,20	-	2,50	1,25	45,25	2,80	0,09	9,56	2,14
TOTAL		2.986	2.961				26,66	7477,90	173,70	8,68	1636,41	44,96
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								252,55	5,87	0,29	55,27	1,52
Modo de Preparo: Arroz parboilizado cozido com brócolis em pedaços												
Rendimento (g): 5.238	Porções: -			IC: 1,77	Peso da porção (g):			Densidade energética (kcal/g): 0,427				
Tempo de preparo: 40 a 60 min												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Fonte: Elaboração própria (2024).

Observa-se que é mesma quantidade do ingrediente principal que é o arroz, entretanto, a diferença de ingredientes utilizados como azeite e o sal são divergentes além da quantidade do brócolis utilizado. No Quadro 1, a quantidade de ingredientes é superior se comparada ao quadro 2. Quando analisamos os macronutrientes, a diferença de carboidrato para comparativo de 100g do alimento é de 5,28g de lipídeo 0,35g, uma vez que o uso de azeite no quadro 1 influencia totalmente nesse parâmetro, em relação a caloria a variação é de 5,28 kcal, já em relação ao sódio a diferença é de 241,99 graças a utilização do sal de cozinha no quadro 1. Ou seja, quase a mesma preparação, porém com proporções diferentes, para uma padronização harmonizada. Correlacionado a isto, Na análise bibliográfica de Caixeta (2020) sobre a nutrição de idosos residentes em instituições no Brasil, é destacado que o elevado consumo de sódio por essa população representa um fator de risco significativo para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis. Segundo a OMS (organização mundial da saúde), o consumo médio de sal indicado para o indivíduo adulto, é de 5g.

A tabela 1 apresenta os fatores de correção das preparações de carnes fornecidas no almoço da instituição, apresentando o fator de correção de 7 preparações, sendo elas a carne bovina cozida, frango cozido (inteiro), filé de tilápia, frango cozido (peito), carne cozido, tipo bife, frango assado e frango, coxa e sobrecoxa.

Tabela 1 – Fator de correção das preparações de carnes

Preparação	Fator de correção
Carne Bovina Cozida	1,06
Frango Cozido (inteiro)	1,14
Filé de Tilápia	1,00
Frango Cozido (peito)	1,43
Carne Cozida, tipo Bife	1,00
Frango Assado	1,19
Frango, Coxa e Sobrecoxa	1,19

Fonte: Elaboração própria (2024).

Na fase inicial de preparação, surge o fator de correção, uma medida variável que envolve a eliminação de partes não aproveitáveis dos ingredientes, calculada pela relação

entre o peso bruto e o peso líquido, o determinar o fator de correção, é uma viável utilizada para avaliar tanto a qualidade dos produtos alimentícios adquiridos quanto a eficácia da equipe e dos equipamentos utilizados. Esse índice possibilita uma avaliação do desperdício, que por sua vez afeta diretamente os custos, a qualidade (tanto nutricional quanto gastronômica) e a eficiência dos processos culinários. (Silva, 2022).

Observou-se na tabela que os fatores de correção do filé de tilápia e da carne cozida, tipo bife, demonstraram 1,00 para o fator de correção, por se tratar de peças que não necessitaram de retirada de partes não comestíveis durante o pré-preparo, já o frango assado coxa e sobrecoxa apresentaram 1,19 ambos para o fator de correção, demonstrando possuírem a retirada de partes não comestíveis semelhantes durante o pré-preparo, a preparação com maior índice de fator de correção foi o frango cozido (peito). A coleta desses dados é de extrema importância, tendo em vista que segundo Domene (2011), o fator de correção é um indicador fundamental para dimensionar a compra, o custo e o rendimento de alimentos e preparações. (Alves Cardoso et al., 2024) trouxe estudos, que apresentaram uma média de 1,16 para FC de carnes bovinas e 1,1 para aves, o que difere dos resultados apresentados, podendo indicar divergência com o tipo de corte dos manipuladores, as preparações e também a qualidade dos produtos analisados.

A tabela 2 apresenta os índices de cocção das preparações de proteínas fornecidas no almoço da instituição, apresentando o índice de cocção de 7 preparações, sendo elas a carne bovina cozida, frango cozido (inteiro), filé de tilápia, frango cozido (peito), carne cozida, tipo bife, frango assado e frango, coxa e sobrecoxa.

Tabela 2 – Índice de cocção das preparações de carnes

Preparação	Índice de cocção
Carne Bovina Cozida	0,89
Frango Cozido (inteiro)	0,70
Filé de Tilápia	1,00
Frango Cozido (peito)	1,25
Carne Cozida, tipo Bife	0,91
Frango Assado	0,81

Frango, Coxa e Sobrecoxa	0,94
--------------------------	------

Fonte: Elaboração própria (2024).

As técnicas de preparo e a apresentação dos pratos têm um impacto direto no fator de cocção, o que conseqüentemente afeta o rendimento das refeições. O processo de cozimento pode levar a mudanças na massa dos alimentos, resultando em uma redução ou aumento, dependendo da sua composição química e do método de aquecimento empregado. O fator de cocção é responsável por essas variações na massa, representando a relação entre o peso do alimento após o cozimento e o peso do alimento cru, em geral os alimentos de origem animal ricos em proteínas tendem a ter um fator de cocção mais baixo 1 (ORNELAS, 2007). O controle dos ingredientes juntamente com as informações sobre o fator de cocção contribuirá para o planejamento das aquisições, prevenindo o desperdício. Em uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), evitar o desperdício é fundamental, pois é visto como um indicador de qualidade deficiente, algo que pode ser mitigado por meio de um planejamento cuidadoso e eficiente. (Grecyelle Andrade Santana et al., 2022).

Observou-se na tabela que o estudo segue a regra relatada anteriormente, onde demonstra que a maioria das preparações demonstraram um fator de cocção menor que 1, na unidade, os métodos predominantes de preparo de carne são por calor úmido e calor seco, observou-se uma diminuição no fator de cocção nas carnes preparadas por calor seco, a carne de origem animal tende a encolher em volume e massa devido à contração das fibras musculares causada pela coagulação das proteínas, pela fusão das gorduras e pela evaporação da água (ORNELAS, 2007). O frango assado demonstrou um fator de cocção de 0,81, o que se considera inferior em relação ao peito de frango cozido, que por ter absorvido a água do cozimento, acabou obtendo o valor de 1,25 para fator de cocção, em contra partida o filé de tilápia assado representou 1,0 de fator de cocção, demonstrando não ter perdido tanta água durante o processo de cocção, os valores de carne bovina cozida foram próximos comparados entre si, demonstrando 0,89 para a carne bovina cozida e 0,91 para a carne bovina, tipo bife, a coxa e sobrecoxa apresentou também um resultado de 0,94, que se considerou próximo comparados a carne bovina cozida. Os diferentes métodos de preparo acabam interferindo diretamente nos índices de cocção.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da análise das FTP, dos índices de cocção e correção de refeições em instituições revelou lacunas significativas na padronização e na adequação nutricional, especialmente para idosos. A falta de uniformidade nas preparações e a variação no consumo de calorias e nutrientes essenciais como proteínas e sódio destacam a necessidade urgente de um planejamento mais personalizado das refeições. A falta de padronização compromete o equilíbrio nutricional e a variação nos métodos de preparo afeta diretamente a qualidade sensorial e o desperdício de alimentos. A determinação dos índices de cocção e correção revelou a importância de medidas para avaliar a eficácia dos processos culinários e minimizar o desperdício.

Diante dos resultados foi possível perceber como é crucial um planejamento nutricional mais detalhado, considerando as necessidades específicas dos idosos e garantindo a padronização nas preparações, juntamente com o controle rigoroso dos ingredientes. Essas medidas visam garantir a qualidade, a segurança alimentar e a satisfação dos usuários presentes das ILPIs.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, Amanda Alves et al. ELABORAÇÃO DE FICHA TÉCNICA EM UM SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO HOSPITALAR. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 5, n. 3, p. e534951-e534951, 2024. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/4951>. Acesso em: 17 mar. 2024.

ALVES, José Eustáquio Diniz. Envelhecimento populacional no Brasil e no mundo. **Revista Longevidade**, 2019. Disponível em: [extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.revistalongevidade.com.br/index.php/revistaportal/article/viewFile/787/842](https://www.revistalongevidade.com.br/index.php/revistaportal/article/viewFile/787/842) . Acessado em 06 mai. 2023

ARAÚJO, S. S. *et al.* Avaliação do Desperdício e Promoção do Aproveitamento Integral dos Alimentos em Instituição de Longa Permanência Filantrópica para Idosos–(ilpi). **Revista Extensão & Cidadania**, v. 8, n. 13, p. 69-84, 2020. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/recuesb/article/view/7097>. Acesso em: 05 mai. 2023.

BRASPEN (Brazilian Society of Parenteral and Enteral Nutrition). Diretriz BRASPEN de Terapia Nutricional no Envelhecimento. **BRASPEN JOURNAL** 2019; v 34 (Supl 3); 2-68. Disponível em: https://f9fcfefb-80c1-466a-835e5c8f59fe2014.filesusr.com/ugd/a8daef_13e9ef81b44e4f66be32ec79c4b0fbab.pdf. Acesso em: 22 mar. 2024.

CAMPOS, Marília de Freitas. **Habitação e bem-estar: estudo de caso na Vila dos Idosos, São Paulo, SP**. 2020. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6139/tde-26012021-154650/en.php>. Acesso em: 06 mai. 2023

CARGNIN, Laísa; VOLKWEIS, Dionara Simoni Hermes. NUTRIÇÃO E O ENVELHECIMENTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. I e II Semana Acadêmica Integrada dos Cursos de Enfermagem da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões XXI e XXII Semana Acadêmica do Curso de Enfermagem de Erechim XVII e XVIII Encontro de Acadêmicos de Enfermagem (04 a 12 de novembro

de 2020; 10 a 13 de agosto de 2021), p. 266. Disponível em: <https://www.uricer.edu.br/site/publicacoes/190.pdf#page=266>. Acesso em: 07 mai. 2023

DE OLIVEIRA ALVES, Maria Cecília; LIBERATO, Maria da Conceição Tavares Cavalcante. Carboidratos e as doenças relacionadas ao seu consumo em excesso. Pesquisas Bibliográficas Realizadas por Alunos das Disciplinas de Bioquímica e Química dos Alimentos UECE-2022-1, p. 12. Disponível em: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/105892649/9786558662105.caplibre.pdf?1695481907=&responsecontentdisposition=inline%3B+filename%3DPlasma_sanguineo_vs_Agua_do_mar.pdf. Acesso em: 06 mar. 2024

DE SOUSA FILHO, Aloísio Evangelista et al. Instituições de longa permanência para idosos: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, p. e531111537573-e531111537573, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37573>. Acesso em: 05 de mai de 2023.

DE SOUZA VIEIRA, Thalem Kely et al. Instrumento tecnológico para elaboração de ficha técnica. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 9, p. 1571-1590, 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/11276>. Acesso em: 06 mar. 2024.

DOMENE, S. M. A. **Técnica Dietética: teoria e aplicações**. Rio de Janeiro: Ed. 2. Guanabara Koogan, 2018. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-614037>. Acesso em: 05 mai. 2024

DOS REIS SANTOS, Juliana Aparecida; ARCANJO, MSc Flora Miranda. Mapeamento dos processos de boas práticas na manipulação de alimentos com ênfase na redução de custos, qualidade e segurança alimentar em um restaurante de Foz do Iguaçu/PR. **Biblioteca Digital de TCC-UniAmérica**, p. 1-13, 2019. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/327171221.pdf>. Acesso em: 05 mai. 2024

FAGUNDES, Karolina Vitorelli Diniz Lima et al. Instituições de longa permanência como alternativa no acolhimento das pessoas idosas. **Revista de Salud Pública**, v. 19, p.

210-214, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rsap/2017.v19n2/210-214/>. Acesso em: 07 mai. 2023.

FERREIRA, Mariana Costa. Avaliação do impacto da redução de sal no desperdício de sopa em idosos institucionalizados. 2021. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/136100/2/495123.pdf>. Acesso em: 08 mai. 2023.

HORI, L. S. *et al.* Determinação do fator de correção de frutas e hortaliças de uma unidade de alimentação e nutrição fornecedora de refeições transportadas em Fortaleza–CE. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, p. e378101522559-e378101522559, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22559>. Acesso em: 04 mai. 2023.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. PNAD Contínua – Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua: Sobre as características gerais dos moradores 2020 e 2021. Rio de Janeiro, 22 jul. 2022. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101957_informativo.pdf. Acesso em: 07 maio 2023.

LEITE, J. F. *et al.* Avaliação das condições de armazenamento dos alimentos na central de abastecimento (CEASA) de Palmas-TO. **DESAFIOS-Revista Interdisciplinar Da Universidade Federal Do Tocantins**, v. 6, n. 1, p. 15-22, 2019. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/5823>. Acesso em: 07 mai. 2023.

MARTINS, Ana Carolina Faustino. Composição nutricional dos cardápios planejados e executados em um Restaurante Universitário. 2019. Disponível em: <https://monografias.ufop.br/handle/35400000/2923>. Acesso em: 23 mar. 2024.

MELO, Laura Araujo; DOS SANTOS, Mylene Vieira; DOS SANTOS SILVA, Vitoria Nathalia. A INFLUÊNCIA DO CONSUMO DE PROTEÍNA NA PREVENÇÃO DE SARCOPENIA NO IDOSO. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 4, n. 12, p. e4124611-e4124611, 2023. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/4611>. Acesso em: 23 mar. 2024.

MENEZES, Renata Oliveira dos Santos; SANTANA, Erika de Meio; NASCIMENTO, Maria Oliveira Lima. Elaboração de fichas técnicas das preparações oferecidas em serviço de alimentação e nutrição de hospital público de Salvador, BA. **Hig. aliment**, p. 46-50, 2018. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/vti-20881>. Acesso em: 07 mai. 2023

MOREIRA, L. N. Técnica dietética. 1ª edição. Rio de Janeiro: SESES, 2016, P. 51. Disponível em: https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/laboratorios/legislacao_sanitaria/tecnica_dietetica.pdf. Acesso em: 03 mai. 2023.

ONU - Organização das Nações Unidas. Envelhecimento. 2019. Disponível em: <https://www.un.org/en/global-issues/ageing>. Acesso em: 06 mai. 2023.

ORNELAS, L. H. Técnica Dietética: Seleção e preparo de alimentos. 8ª ed. São Paulo: Atheneu, 2007. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/386925607/Tecnica-Dietetica-Selecao-e-Preparo-Dos-ALimentos-Ornellas-8%C2%AA-Ed> Acesso em: 27 fev. 2024.

ROMERO, D. E.; PIRES, D. C.; MARQUES, A.; MUZY, J. Diretrizes e indicadores de acompanhamento das políticas de proteção a saúde da pessoa idosa no Brasil. *Reciis – Rev Eletron Comun Inf Inov Saúde*. 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.29397/reciis.v13i1.1569>. Acesso em: 19 nov. 2023.

SANTANA, G. A. et al. Elaboração de fichas técnicas de produção em um instituto de longa permanência do idoso (ILPI) da cidade de aracaju-se. **Revista Ciência (In) Cena**, v. 1, n. 10, p. 9-17, 2020. Disponível em: http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/cienciaincenabahia_old/article/view/6734. Acesso em: 07 mai. 2023.

SILVA, Betânia Cecília Dias da. Comparação do rendimento de carnes preparadas pelos métodos cook chill e convencional. 2022. Disponível em: https://monografias.ufop.br/bitstream/35400000/5076/1/MONOGRAFIA_ComparaçãoRendimentoCarnes.pdf Acesso em: 27 fev. 2024.

SOUSA, L. L. de; SOUTO, F. C. de B. Principais barreiras para promoção da saúde bucal dos idosos no Brasil: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Implantology and**

Health Sciences, [S. l.], v. 5, n. 5, p. 1244–1263, 2023. DOI: 10.36557/2674-8169.2023v5n5p1244-1263. Disponível em: <https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/658>. Acesso em: 02 dez. 2023.

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Ed. 4ª. Campinas – SP, 2011. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wpcontent/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf. Acesso em: 08 jun. 2023.

VANZIN, Tarcísio; PEREIRA, Marisa Bastos; GONÇALVES, Bibiana Pereira. Observações sistemáticas em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI): Considerações arquitetônicas. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 20, n. 4, p. 195-208, 2017. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/36603>. Acesso em: 6 mai. 2023.

APÊNDICE

APENDICE A – Fichas técnicas referentes ao café da manhã

Quadro 1 – Ficha técnica da preparação da polenta

FICHA TÉCNICA



CAFÉ DA MANHÃ

Nome da preparação: Polenta				Quantas vezes se repetem no mês:				Data: 01 / 11 / 2023				
INGREDIENTES				FC	IC	CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto	Peso Líquido			Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Farinha de Milho	2 pacotes e meio	1.250 kg	1.250 kg	1	-	1,38	3,45	4382,34	89,84	18,33	988,49	561,65
Leite em Pó	1 pacote	200 g	200 g	1	-	7,89	7,89	993,30	50,84	53,81	78,36	646,00
Composto Lácteo	2 pacotes	400 g	400 g	1	-	5,59	11,18	1942,3	68,4	60,6	217,5	1353,9
TOTAL		1.850g	1.850g		2,10		22,52	7.299,94	209,08	132,74	1.284,35	2.561,55
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g					-			260,71	7,46	4,74	45,86	91,48
Modo de Preparo: Farinha de milho cozida com leite em pó e composto lácteo em consistência de polenta												
Rendimento (g): 3.876		Porções: 28		Peso da porção (g): 135			Densidade energética (kcal/g): 1,93					
Tempo de preparo: 40 a 50 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 2 – Ficha técnica da preparação do ovo mexido

FICHA TÉCNICA



CAFÉ DA MANHÃ

Nome da preparação: Ovo Mexido				Quantas vezes se repetem no mês:				Data: 01 / 11 / 2023				
INGREDIENTES				FC/IC		CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Ovo, de galinha, inteiro, cru	20 unidades	1260	576		-	14,90	9,80	824,32	75,05	51,26	9,43	967,68
Margarina	1 col. Sopa rasa	8	8	1,00	-	7,19	0,11	47,56	0,00	5,38	0,00	44,86
Sal, dietético	1 pitada	5	5	1,00		2,69	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1171,60
TOTAL		1.273	589				9,92	871,88	75,05	56,64	9,43	1012,54
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								148,05				375,35
Modo de Preparo: ovos de galinha mexidos na margarina												
Rendimento (g): 532		Porções: 28		Peso da porção (g): 19			Densidade energética (kcal/g): 1,63					
Tempo de preparo: 15 a 25 min												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 3 – Ficha técnica da preparação do café

FICHA TÉCNICA



CAFÉ DA MANHÃ

Nome da preparação: Café						Quantas vezes se repetem no mês:		Data: 01 / 11 / 2023				
INGREDIENTES				FC/IC		CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Café	1 pacote e meio	375	375	1		7,49	11,23	1612,50	55,13	45,00	246,75	4,28
TOTAL		-	375	375	-		11,23	1612,50	55,13	45,00	246,75	4,28
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								415,59				1,10
		Modo de Preparo: café em pó adicionado a água até ferver										
Rendimento (g): 4.600		Porções: -				Peso da porção (g): -		Densidade energética (kcal/g): 0,350				
Tempo de preparo: - 15 a 20 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 4 – Ficha técnica da preparação da banana assada

FICHA TÉCNICA



CAFÉ DA MANHÃ

Nome da preparação: Banana Assada						Quantas vezes se repetem no mês:		Data: 02 / 11 / 2023				
INGREDIENTES				FC/IC		CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Banana, da terra, crua	29 unidades	3.036	1.978	1,53		0,45	13,05	2532,32	28,38	4,75	665,90	0,00
Açúcar, cristal	4 colheres de sopa	28	28	1		4,99	0,13	108,32	0,09	0,00	27,89	0,00
Canela em pó	2 pitadas	4	4	1		1,99	0,49	10,44	0,16	0,13	3,19	1,05
TOTAL		-	3.068	2.010			13,67	2651,08	28,63	4,87	696,98	1,05
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								142,83	1,54	0,26	37,55	0,05
Modo de Preparo: Banana assada em frigideira com adição de açúcar e canela em pó												
Rendimento (g): 1.856		Porções: 28 porções		IC: 0,92	Peso da porção (g): 66		Densidade energética (kcal/g): 1,428					
Tempo de preparo: 25 a 25 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 7 – Ficha técnica de preparação do mamão formosa

FICHA TÉCNICA



CAFÉ DA MANHÃ

Nome da preparação: Mamão Formosa						Quantas vezes se repetem no mês:				Data: 03 / 11 / 2023		
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado kg	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Mamão Formosa	2 Uni	2.698	1.876	1,44	-	4,50	12,14	850,59	15,29	2,25	216,77	61,10
TOTAL	-	2.698	1.876	-	-		12,14	850,59	15,29	2,25	216,77	61,10
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g	-							45,34	0,82	0,12	11,55	3,26
Modo de Preparo: Mamão descascado e cortado em cubos												
Rendimento (g): 1.876		Porções: 28		IC:-		Peso da porção (g): 67		Densidade energética (kcal/g): 0,453				
Tempo de preparo: 10 a 15 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 8 – Ficha técnica dos ovos mexidos

FICHA TÉCNICA



CAFÉ DA MANHÃ

Nome da preparação: ovos mexidos						Quantas vezes se repetem no mês:				Data: 03 / 11 / 2023		
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Ovo de Galinha	20 Uni	1149	993	1,16	-	0,49	9,93	1421,10	129,39	88,38	16,25	1668,24
Margarina	2 col. sopa	25	25	1,00	-	7,19	0,35	180,75	0,00	20,43	0,00	19,50
Sal	1 pitada	5	5	1,00	-	2,69	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1171,60
TOTAL		1.179	1.023				10,29	1601,85	129,39	108,80	16,25	2859,34
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								156,58	12,65	10,64	1,59	279,51
Modo de Preparo: Ovos mexidos na Margarina												
Rendimento (g): 897		Porções: 28		IC: 0,88		Peso da porção (g): 32		Densidade energética (kcal/g): 1,785				
Tempo de preparo: 20 a 25 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 9 – Ficha técnica de preparação da tapioca

FICHA TÉCNICA



CAFÉ DA MANHÃ

Nome da preparação: Tapioca						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 04 / 11 / 2023			
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	FC/IC	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Farinha de tapioca/beiju	2 Pacotes	2.000	2.000	1		8,49	16,98	6620,00	10,00	6,00	1622,00	40,00
Sal, dietético	6 pitada	12	12	1		2,69	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2811,84
TOTAL		2.012	2.012				17,01	6620,00	10,00	6,00	1622,00	2851,84
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								329,03	0,50	0,30	80,62	141,74
Modo de Preparo: Goma de tapioca assada com sal												
Rendimento (g): 1687		Porções: -		IC: 0,84	Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 3,924					
Tempo de preparo: 30 a 40 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 10 – Ficha técnica de preparação do mamão formosa

FICHA TÉCNICA



CAFÉ DA MANHÃ

Nome da preparação: Mamão Formosa						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 05 / 11 / 2023			
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	FC/IC	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Mamão, Formosa, cru	2 Uni.	3.612	1.269	2,85		4,50	16,25	575,37	10,35	1,52	146,63	41,33
TOTAL		3.612	1.269				16,25	575,37	10,35	1,52	146,63	41,33
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								45,34	0,82	0,12	11,55	3,26
Modo de Preparo: Mamão formosa cortado em cubos												
Rendimento (g): 1.269		Porções: -		IC:	Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 0,453					
Tempo de preparo: 10 a 15 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 11 – Ficha técnica de preparação do mingau

FICHA TÉCNICA



CAFÉ DA MANHÃ

Nome da preparação: Mingau						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 01 / 11 / 2023			
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	FC/IC	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Milho, amido, cru	1,5 xicara	180	180	1,00	-	11,39	4,10	650,46	1,08	0,00	156,87	14,55
Leite, de vaca, desnatado, pó	2 pacotes	200	200	1,00	-	7,89	7,89	723,22	69,38	1,87	106,09	864,00
Composto Lácteo	2 pacotes	400	400	1,00	-	5,59	11,18	1942,3	68,4	60,6	217,5	1353,9
TOTAL		675	675	-	-		23,17	3315,98	138,86	62,47	480,46	2232,45
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								872,63	36,54	16,44	126,44	587,49
Modo de Preparo: Amido de milho cozido com leite em pó e composto lácteo												
Rendimento (g): 8.891	Porções: -		IC: 23,40	Peso da porção (g):			Densidade energética (kcal/g): 0,372					
Tempo de preparo: 20 a 30 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 12 – Ficha técnica de preparação do cuscuz

FICHA TÉCNICA



CAFÉ DA MANHÃ

Nome da preparação: Cuscuz						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 05 / 11 / 2023			
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	FC/IC	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Farinha, de milho, amarela	3 Pacotes	1200	1200	1,00		1,38	4,14	4207,04	86,25	17,60	948,95	539,19
Aveia, flocos, crua	½ Pacote	76	76	1,00		4,35	2,17	299,31	10,58	6,46	50,64	3,52
TOTAL		1.276	1.276				6,31	4506,35	96,83	24,06	999,59	542,70
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								298,43	6,41	1,59	66,20	35,94
Modo de Preparo: Farinha de milho com adição de aveia em flocos, cozidos no vapor												
Rendimento (g): 2.431,00	Porções: -		IC: 1,91	Peso da porção (g):			Densidade energética (kcal/g): 1,853					
Tempo de preparo: 20 a 30												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

APÊNDICE B – Fichas técnicas do lanche da manhã

Quadro 13 – Ficha técnica de preparação do suco de laranja e mamão

FICHA TÉCNICA



LANCHE DA MANHÃ

Nome da preparação: Suco de Laranja e Mamão						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 01 / 11 / 2023			
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado (g)/UNI	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Laranja Lima	45 unidades	8.929	2.357	3,49	-	0,55	24,75	1077,17	24,90	1,78	271,85	26,19
Mamão	2 unidades	2.660	1202	1,88	-	4,50	11,97	545,00	9,80	1,44	138,89	39,15
TOTAL		11.589	3.559				36,72	1622,17	34,69	3,22	410,74	65,33
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								20,80	0,44	0,04	5,26	0,83
Modo de Preparo: Suco da laranja triturado com mamão e água												
Rendimento (g): 7.798		Porções: -		IC: -		Peso da porção (g): 180		Densidade energética (kcal/g): 0,208				
Tempo de preparo: 15 a 25 min												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 14 – Ficha técnica de preparação do suco de acerola

FICHA TÉCNICA



LANCHE DA MANHÃ

Nome da preparação: suco de acerola						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 02 / 11 / 2023			
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Acerola in Natura	3 kg	3.086	1092	2,83	-	7,00	21,00	365,41	9,90	2,27	86,99	0,00
TOTAL	-	3.086	1.092				21,00	365,41	9,90	2,27	86,99	0,00
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								3,37	0,09	0,02	0,80	0,00
Modo de Preparo: Acerola in natura triturada e coada												
Rendimento (g): 10.832		Porções: -		IC: -		Peso da porção (g): 220		Densidade energética (kcal/g): 0,033				
Tempo de preparo: 20 a 25 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 17 –Ficha técnica de preparação do coquetel de frutas

FICHA TÉCNICA



LANCHE DA MANHÃ

Nome da preparação: Coquetel de frutas						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 07 / 11 / 2023			
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Abacaxi, cru	2 Uni. Pequenas	1.830	589	3,11		5,50	11,00	284,62	5,06	0,73	72,65	0,00
Melão, cru	1 Uni. Média	644	387	1,66		8,49	5,46	113,66	2,62	0,00	29,12	43,22
Mamão, Formosa, cru	1 Uni. Média	1.502	939	1,60		4,50	6,75	425,75	7,65	1,13	108,50	30,58
Banana, prata, crua	6 Uni. Médias	1.038	702	1,48		0,45	2,70	689,71	8,90	0,46	182,22	0,00
TOTAL		5.014	2.617				25,91	1513,74	24,24	2,31	392,49	73,80
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								57,84	0,93	0,09	15,00	2,82
Modo de Preparo: Frutas listadas cortadas e liquidificadas com água												
Rendimento (g): 6.156		Porções: -		IC:		Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 0,245				
Tempo de preparo: 10 a 20 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 18 –Ficha técnica de preparação do suco de goiaba

FICHA TÉCNICA



LANCHE DA MANHÃ

Nome da preparação: Suco de Goiaba						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 05 / 11 / 2023			
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Goiaba, vermelha, com casca, crua	36 Uni. Médias	3.075	2.465	1,25		4,00	12,30	1335,29	26,79	10,85	320,69	0,00
TOTAL		3.075	2.465				12,30	1335,29	26,79	10,85	320,69	0,00
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								11,12	0,22	0,09	2,67	0,00
Modo de Preparo: Goiaba liquidificada com água												
Rendimento (g): 12.000		Porções: -		IC:		Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 0,111				
Tempo de preparo: 10 a 20 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 19 –Ficha técnica de preparação do suco verde

FICHA TÉCNICA



LANCHE DA MANHÃ

Nome da preparação: Suco Verde						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 06 / 11 / 2023			
INGREDIENTES				FC/IC		CUSTO (R\$)			CÁLCULO DIETÉTICO			
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Abacaxi, cru	6 Uni. Médias	1.0424	5.983	1,74		5,50	33,00	2891,12	51,38	7,38	737,98	0,00
Laranja, lima, crua	12 Uni. medias	2.118	1.274	1,66		0,55	6,60	582,23	13,46	0,96	146,94	14,15
Limão, tahiti, cru	8 Uni. medias	616	353	1,75		9,00	5,54	112,32	3,32	0,49	39,13	4,41
Couve, manteiga, crua	2 Marços	360	233	1,55		2,00	4,00	63,04	6,69	1,27	10,10	14,38
TOTAL		13.518	7.843				49,14	3648,71	74,84	10,11	934,15	32,94
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								46,52	0,95	0,13	11,91	0,42
Modo de Preparo: Ingredientes listados liquidificados com água												
Rendimento (g): 14.000	Porções: -	IC: 1,79	Peso da porção (g):	Densidade energética (kcal/g): 0,260								
Tempo de preparo: 10 a 20 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: grammas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lípidios.

APÊNDICE C – Fichas técnicas do almoço

Quadro 20 –Ficha técnica de preparação do Arroz refogado com cenoura

FICHA TÉCNICA



ALMOÇO

Nome da preparação: Arroz refogado com Cenoura						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 01 / 11 / 2023			
INGREDIENTES				FC/IC		CUSTO (R\$)			CÁLCULO DIETÉTICO			
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Arroz	2 Pacotes	2000	2000	1,00	-	5,99	11,98	7155,79	143,17	6,70	1575,19	20,38
Cenoura	3 Uni	539	369	1,46	-	5,50		110,70	4,13	0,77	16,83	40,96
Alho	1 Cabeça	79	63	1,25	-	2,50	2,50	71,27	4,42	0,14	15,06	3,38
Cebola	2 Uni	381	350	1,09	-	4,50	1,71	137,97	5,99	0,28	30,99	2,09
Sal	1 Col. Sopa cheia	20	20	1,00	-	2,69	0,05					
								0,00	0,00	0,00	0,00	4686,40
TOTAL		3.019	2.802				4,26	7475,73	157,71	7,89	1638,06	4753,21
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								266,80	5,63	0,28	58,46	169,64
Modo de Preparo: Arroz parboilizado refogado na cenoura, alho, cebola e cozido												
Rendimento (g): 5.700	Porções: -	IC: 2,03	Peso da porção (g): -	Densidade energética (kcal/g): 1,311								
Tempo de preparo: 40 a 50 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: grammas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lípidios.

Quadro 21 –Ficha técnica de preparação do feijão carioca

FICHA TÉCNICA



ALMOÇO

Nome da preparação: feijão carioca						Quantas vezes se repetem no mês:				Data: 01 / 11 / 2023		
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	FC/IC	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Feijão, carioca, cru	2 e ½ pacote	2500	2500	1,00	-	6,89	17,22	8225,67	499,55	31,42	1530,54	0,00
Cebola, crua	1 Uni	278	250	1,11	-	4,50	1,25	98,55	4,28	0,20	22,13	1,49
Alho, cru	1 Cabeça	55	43	1,28	-	2,50	2,50	48,65	3,01	0,09	10,28	2,30
Coentro	1 <u>Março</u>	124	80	1,55	-	2,50	2,50	223,20	17,54	3,82	41,68	168,80
Tomate, com semente, cru	3 Uni	296	212	1,40	-	7,00	2,07	32,51	2,33	0,37	6,65	2,16
Pimentão, verde, cru	1 Uni	170	135	1,26	-	1,00	1,00	28,74	1,42	0,20	6,61	0,00
Sal, dietético	1 col. Sopa cheia	28	28	1,00	-	2,69	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	6560,96
TOTAL		3451	3248				26,61	8657,31	528,13	36,11	1617,89	6735,72
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								266,54	16,26	1,11	49,81	207,38
Modo de Preparo: Feijão carioca cozido com adição de cebola, alho, coentro, tomate e pimentão												
Rendimento (g): 6.909		Porções:		IC: 2,12	Peso da porção (g): -		Densidade energética (kcal/g): 1,253					
Tempo de preparo: 40 a 60 min												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 22 –Ficha técnica de preparação do Frango, coxa e sobrecoxa assados

FICHA TÉCNICA



ALMOÇO

Nome da preparação: Frango, Coxa e Sobrecoxa						Quantas vezes se repetem no mês:				Data: 01 / 11 / 2023		
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	FC/IC	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Frango, coxa, com pele, crua	6 pacotes de 1kg	6.000	5.054	1,19		12,99	77,94	8160,93	863,90	495,80	0,00	4801,30
Limão, tahiti, cru	2 unidades	158	58	2,72		9,00	1,42	18,45	0,54	0,08	6,43	0,72
Cebola, crua	2 unidades	379	306	1,24		4,50	1,70	120,63	5,23	0,24	27,09	1,83
Alho, cru	1 cabeça	68	49	1,39		2,50	2,50	55,43	3,44	0,11	11,71	2,63
Sal, dietético	2 col. Sopa cheia	53	53	1,00		2,69	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	12418,96
TOTAL		6.658	5.520				83,70	8355,45	873,11	496,23	45,23	17225,44
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								293,99	30,72	17,46	1,59	606,10
Modo de Preparo: sobrecoxa e coxa de frango assados												
Rendimento (g): 2.842		Porções: -		IC:0,94	Peso da porção (g): -		Densidade energética (kcal/g): 2,939					
Tempo de preparo: 50 a 70 min												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 25 –Ficha técnica de preparação do arroz refogado na cebola e alho

FICHA TÉCNICA



ALMOÇO

Nome da preparação: Arroz refogado na cebola e alho						Quantas vezes se repetem no mês:		Data: 02 / 11 / 2023				
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Arroz, tipo 1, cru	1 e ½ pacote	1.500	1.500	1,00		5,99	8,98	5366,84	107,38	5,03	1181,39	15,29
Cenoura, crua	1 Uni	124	112	1,11		5,50	0,68	33,60	1,25	0,24	5,11	12,43
Alho, cru	½ cabeça	31	22	1,41		2,50	1,25	24,89	1,54	0,05	5,26	1,18
Cebola, crua	1 Uni	134	115	1,17		4,50	0,60	45,33	1,97	0,09	10,18	0,69
Óleo, de soja	2 fios	12	12	1,00		6,19	0,08	106,08	0,00	12,00	0,00	0,00
Sal, dietético	2 Col. sopa	29	29	1,00		2,69	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	6795,28
TOTAL		1.830	1.790				11,66	5576,74	112,14	17,40	1201,94	6824,86
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								150,39	3,02	0,46	32,41	184,05
Modo de Preparo: Arroz branco refogado na cebola, cenoura e alho												
Rendimento (g): 3.708		Porções: -		IC: 2,07	Peso da porção (g): -		Densidade energética (kcal/g): 1,503					
Tempo de preparo: 40 a 60 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 26 –Ficha técnica de preparação do feijão fradinho

FICHA TÉCNICA



ALMOÇO

Nome da preparação: Feijão Fradinho						Quantas vezes se repetem no mês:		Data: 02 / 11 / 2023				
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Feijão, fradinho, cru	1 e ½ pacote	1.500	1.500	1,00	-	4,39	6,58	5087,47	303,13	35,48	918,60	150,00
Coentro	½ Março	51	30	1,70	-	2,50	1,25	83,70	6,58	1,43	15,63	63,30
Azeite, de oliva, extra virgem	1 Fio	6	6	1,00	-	29,49	0,35	53,04	0,00	6,00	0,00	0,00
Cebola, crua	1 Uni.	129	117	1,09	-	4,50	0,35	46,12	2,00	0,09	10,36	0,70
Sal, dietético	2 Col. Sopa	53	53	1,00	-	2,69	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	12418,96
Cebolinha, crua	½ Março	80	80	1,00	-		1,00	15,61	1,49	0,28	2,70	1,28
Alho, cru	1 Cabeça	53	42	1,26	-	2,50	2,50	47,51	2,94	0,09	10,04	2,25
TOTAL		1.872	1.828				12,17	5333,46	316,14	43,38	957,33	12636,49
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								125,78	7,45	1,02	22,57	298,03
Modo de Preparo: Feijão Fradinho cozinhado com ingredientes listados												
Rendimento (g): 4.240		Porções: -		IC: 2,32	Peso da porção (g): -		Densidade energética (kcal/g): 1,257					
Tempo de preparo: 40 a 50 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 31 –Ficha técnica de preparação da salada crua

FICHA TÉCNICA



ALMOCC

Nome da preparação: Salada Crua						Quantas vezes se repetem no mês:				Data: 03 / 11 / 2023		
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Tomate, com semente, cru	5 Uni	486	370	1,31	-	7,00	3,40	56,74	4,06	0,64	11,61	3,77
Beterraba, crua	1 Uni	207	170	1,22	-	5,50	1,13	83,01	3,31	0,15	18,89	16,52
Alface, americana, crua	2 Uni	429	300	1,43	-	3,00	6,00	26,38	1,83	0,39	5,24	21,93
Manga, Palmer, crua	2 Uni	665	44	1,48	-	14,90	9,90	325,47	1,84	0,77	86,89	8,37
Cenoura, crua	1 Uni	200	150	1,33	-	5,50	1,10	45,00	1,68	0,32	6,84	16,65
Azeite, de oliva, extra virgem	1 Fio	18	18	1,00	-	29,49	1,06	159,12	0,00	18,00	0,00	0,00
Mel, de abelha	1 Col. sopa	15	15	1,00	-	29,99	1,49	46,39	0,00	0,00	12,61	0,90
Limão, tahiti, cru	1 Uni	56	24	2,33	-	9,00	0,50	7,64	0,23	0,03	2,66	0,30
TOTAL		2.076	1.496				24,58	749,74	12,94	20,30	144,74	68,44
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								50,12	0,87	1,36	9,67	4,57
Modo de Preparo: Salada crua com todos os ingredientes cortados e adição de mel, limão e azeite												
Rendimento (g): 3.607		Porções: -		IC: 2,41		Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 0,207				
Tempo de preparo: de 25 a 40 min												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 32 –Ficha técnica de preparação do arroz refogado com cenoura

FICHA TÉCNICA



ALMOCC

Nome da preparação: Arroz refogado com Cenoura						Quantas vezes se repetem no mês:				Data: 04 / 11 / 2023		
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	ração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Arroz, tipo 1, cru	1,5 Pacotes	1.500	1.500	1,00		5,99	8,98	5366,84	107,38	5,03	1181,39	15,29
Cenoura, crua	2 Uni.	316	265	1,19		5,50	1,73	79,50	2,97	0,56	12,08	29,42
Cebola, crua	1 Uni.	157	133	1,18		4,50	0,70	52,43	2,27	0,11	11,77	0,79
Alho, cru	2 Dentes	13	12	1,08		2,50	0,46	13,58	0,84	0,03	2,87	0,64
Sal, dietético	1 Col. sopa	20	20	1,00		2,69	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	4686,40
TOTAL		2.006	1.930				11,92	5512,34	113,46	5,71	1208,12	4732,54
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								285,61	5,88	0,30	62,60	245,21
Modo de Preparo: Arroz parboilizado refogado com cenoura												
Rendimento (g): 4.573		Porções: -		IC: 2,37		Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 1,205				
Tempo de preparo: 40 a 50 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 33 –Ficha técnica de preparação do feijão macassar

FICHA TÉCNICA



ALMOÇO

Nome da preparação: Feijão Macassar						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 04 / 11 / 2023			
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	FC/IC	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Feijão, fradinho, cru	1,5 Pacotes	1.500	1.500	1,00		4,39	6,58	5087,47	303,13	35,48	918,60	150,00
Cebola, crua	1 Uni.	147	132	1,11		4,50	0,66	52,03	2,26	0,11	11,69	0,79
Coentro	½ Março	51	33	1,55		2,50	1,25	92,07	7,24	1,58	17,19	69,63
Tomate, com semente, cru	1 Uni.	182	174	1,05		7,00	1,27	26,68	1,91	0,30	5,46	1,77
TOTAL		1.880	1.839				9,76	5258,26	314,53	37,46	952,94	222,19
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								285,93	17,10	2,04	51,82	12,08
Modo de Preparo: Feijão Macassar cozido com ingredientes listados												
Rendimento (g): 3.446		Porções: -		IC: 1,87	Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 1,525					
Tempo de preparo: 40 a 50 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 34–Ficha técnica de preparação do cuscuz

FICHA TÉCNICA



ALMOÇO

Nome da preparação: Cuscuz						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 04 / 11 / 2023			
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	FC/IC	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Farinha, de milho, amarela	2 Pacotes	800	800	1		1,38	2,76	2804,70	57,50	11,73	632,63	359,46
Sal, dietético	1 pitada	9	9	1		2,69	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2108,88
TOTAL		809	809				2,78	2804,70	57,50	11,73	632,63	2468,34
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								346,69	7,11	1,45	78,20	305,11
Modo de Preparo: Farinha de milho cozida no vapor												
Rendimento (g): 1.859		Porções: -		IC: 2,30	Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 1,508					
Tempo de preparo: 20 a 30 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 35 –Ficha técnica de preparação da carne bovina cozida

FICHA TÉCNICA



ALMOCC

Nome da preparação: Carne Bovina Cozida						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 04 / 11 / 2023			
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)			CÁLCULO DIETÉTICO			
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	1 Pacote	3.200	3.019	1,06		24,99	79,97	4274,33	650,90	165,74	0,00	1992,54
Alho, cru	½ Cabeça	68	64	1,06		2,50	1,25	72,40	4,49	0,14	15,30	3,43
Tomate, com semente, cru	2 Uni.	180	180	1,00		7,00	1,26	27,60	1,98	0,31	5,65	1,84
Pimentão, verde, cru	½ Uni.	85	77	1,10		1,00	0,50	16,39	0,81	0,12	3,77	0,00
Cebola, crua	2 Uni.	306	260	1,18		4,50	1,37	102,49	4,45	0,21	23,02	1,55
Coentro	½ Março	53	29	1,83		2,50	1,25	80,91	6,36	1,39	15,11	61,19
Sal, dietético	1 Col. Sopa	20	20	1,00		2,69	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1992,54
TOTAL		3.912	3.649				85,65	4574,13	668,97	167,91	62,84	6746,95
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								125,35	18,33	4,60	1,72	184,90
Modo de Preparo: Carne bovina cozida com ingredientes listados												
Rendimento (g): 3.242		Porções: -		IC: 0,89	Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 1,410					
Tempo de preparo: 40 a 50 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 36 –Ficha técnica de preparação do vinagrete

FICHA TÉCNICA



ALMOCC

Nome da preparação: Vinagrete						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 04 / 11 / 2023			
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)			CÁLCULO DIETÉTICO			
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Pepino, cru	1 Uni.	398	214	1,86		3,80	1,51	20,40	1,86	0,00	4,36	0,00
Tomate, com semente, cru	8 Uni.	799	779	1,03		7,00	5,59	119,46	8,55	1,35	24,45	7,95
Cebola, crua	½ Uni.	65	48	1,35		4,50	0,29	18,92	0,82	0,04	4,25	0,29
Coentro	½ Março	3	17	1,76		2,50	1,25	47,43	3,73	0,81	8,86	35,87
Azeite, de oliva, extra virgem	1 Fio	3	3	1,00		29,49	0,17	26,52	0,00	3,00	0,00	0,00
Vinagre	1 Fio	4	4	1,00		2,99	0,02	1,00	0,00	0,00	0,24	0,20
TOTAL		1.299	1.065				8,83	233,73	14,96	5,20	42,16	44,30
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								21,95	1,40	0,49	3,96	4,16
Modo de Preparo: Ingredientes listados cortados e banhados no azeite e vinagre												
Rendimento (g): 1.065		Porções: -		IC: 1,00	Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 0,219					
Tempo de preparo: 15 a 20 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 37 –Ficha técnica de preparação do suco de uva

FICHA TÉCNICA



ALMOCC

Nome da preparação: Suco de Uva						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 04 / 11 / 2023			
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)			CÁLCULO DIETÉTICO			
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Uva, Rubi, crua	6 Bandejas	5.200	4.656	1,12		6,00	31,20	2284,29	28,32	7,31	591,09	368,71
TOTAL		5.200	4.656				31,20	2284,29	28,32	7,31	591,09	368,71
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								49,06	0,61	0,16	12,70	7,92
Modo de Preparo: Uva liquidificada												
Rendimento (g): 8.000		Porções: -		IC: -		Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 0,285				
Tempo de preparo: 10 a 15 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: grammas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 38 –Ficha técnica de preparação do frango cozido

FICHA TÉCNICA



Nome da preparação: Frango Cozido						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 05 / 11 / 2023			
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)			CÁLCULO DIETÉTICO			
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Frango, peito, com pele, cru	3 Pacotes	3.157	2.207	1,43		14,99	47,32	2629,85	475,09	66,65	0,00	1235,92
Limão, tahiti, cru	4 Uni.	316	80	3,95		9,00	2,84	25,45	0,75	0,11	8,87	1,00
Tomate, com semente, cru	4 Uni.	589	514	1,15		7,00	4,12	78,82	5,64	0,89	16,13	5,24
Pimentão, verde, cru	1 Uni.	167	141	1,18		1,00	1,00	30,01	1,48	0,21	6,90	0,00
Cebola, crua	2 Uni.	306	198	1,55		4,50	1,37	78,05	3,39	0,16	17,53	1,18
Alho, cru	½ Cabeça	44	38	1,16		2,50	1,25	42,99	2,66	0,08	9,08	2,04
Coentro	1 Março	82	29	2,83		2,50	2,50	80,91	6,36	1,39	15,11	61,19
Orégano	1 Col. Sopa Rasa	2	2	1,00		1,99	0,03	6,12	0,22	0,21	1,29	0,30
Óleo, de soja	1 Fio	12	12	1,00		6,19	0,08	106,08	0,00	12,00	0,00	0,00
Sal, dietético	2 e ½ Col. Sopa	68	68	1,00		2,69	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	15933,76
Creme de Leite	1 Caixa	200	200	1,00		3,19	3,19	442,97	3,02	44,96	9,02	104,00
Milho, amido, cru	1 Col. Sopa	47	47	1,00		11,39	1,07	169,84	0,28	0,00	40,96	3,80
Leite, de vaca, integral, pó	1 Col. Sopa Rasa	25	25	1,00		7,89	0,98	124,16	6,36	6,73	9,80	80,75
TOTAL		5.015	3.561				65,93	3815,26	505,25	133,38	134,68	17429,18
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								107,14	14,19	3,75	3,78	489,45
Modo de Preparo: Peito de frango cozido com ingredientes listados												
Rendimento (g): 4.439		Porções: -		IC: 1,25		Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 0,859				
Tempo de preparo: 40 a 50 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: grammas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 39 –Ficha técnica de preparação do arroz refogado

FICHA TÉCNICA



ALMOÇO

Nome da preparação: Arroz Refogado na Cebola e Alho						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 05 / 11 / 2023			
INGREDIENTES				FC/IC		CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Arroz, tipo 1, cru	1 e ½ Pacote	1.500	1.500	1,00		5,99	8,98	5366,84	107,38	5,03	1181,39	15,29
Cebola, crua	2 Uni.	281	174	1,61		4,50	1,26	68,59	2,98	0,14	15,40	1,04
Alho, cru	½ Cabeça	37	30	1,23		2,50	1,25	33,94	2,10	0,07	7,17	1,61
Sal, dietético	1 Col. sopa	38	38	1,00		2,69	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8904,16
TOTAL		1.856	1.742				11,59	5469,37	112,46	5,23	1203,97	8922,09
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								313,97	6,46	0,30	69,11	512,18
Modo de Preparo: Arroz refogado na cebola e alho e cozido												
Rendimento (g): 3.736		Porções: -		IC: 2,14		Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 1,463				
Tempo de preparo: 40 a 50 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 40 –Ficha técnica de preparação do feijão preto

FICHA TÉCNICA



ALMOÇO

Nome da preparação: Feijão Preto						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 05 / 11 / 2023			
INGREDIENTES				FC/IC		CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Feijão (preto, mulatinho, roxo, rosinha, etc.)	1 e ½ Pacote	1.500	1.500	1,00		7,19	10,78					
Tomate, com semente, cru	2 Uni.	171	140	1,22		7,00	1,19	21,47	1,54	0,24	4,39	1,43
Cebola, crua	2 Uni.	349	237	1,47		4,50	1,57	93,43	4,05	0,19	20,98	1,41
Pimentão, verde, cru	1 Uni.	187	137	1,36		1,00	1,00	29,16	1,44	0,21	6,70	0,00
Alho, cru	½ Cabeça	40	27	1,48		2,50	1,25	30,55	1,89	0,06	6,45	1,45
Coentro	1 Março	116	78	1,49		2,50	2,50	217,62	17,11	3,73	40,64	164,58
Sal, dietético	2 Col. Sopa	46	46	1,00		2,69	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	10778,72
TOTAL		2.409	2.165				18,41	1853,37	113,63	31,28	304,92	11025,59
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								85,61	5,25	1,44	14,08	509,27
Modo de Preparo: Feijão preto cozido com ingredientes listados												
Rendimento (g): 4.142		Porções: -		IC: 1,91		Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 0,447				
Tempo de preparo: 40 a 60 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 41 –Ficha técnica de preparação da salada crua

FICHA TÉCNICA



ALMOÇO

Nome da preparação: Salada Crua						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 05 / 11 / 2023			
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	FC/IC	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Beterraba, crua	1 Uni.	220	162	1,36		5,50	1,21	79,10	3,15	0,15	18,00	15,75
Tomate, com semente, cru	6 Uni.	663	447	1,48		7,00	4,64	68,55	4,91	0,77	14,03	4,56
Cebola, crua	1 Uni.	120	82	1,46		4,50	0,54	32,32	1,40	0,07	7,26	0,49
Alface, americana, crua	1 Março	432	326	1,33		3,00	3,00	28,67	1,98	0,42	5,69	23,83
Couve, manteiga, crua	1 Março	192	132	1,45		2,00	2,00	35,71	3,79	0,72	5,72	8,15
TOTAL		1.627	1.149				11,39	244,36	15,24	2,13	50,70	52,77
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								21,27	1,33	0,19	4,41	4,59
Modo de Preparo: Ingredientes listados, cortados												
Rendimento (g): 1.149		Porções: -		IC: 1,00		Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 0,212				
Tempo de preparo: 10 a 15 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 42 –Ficha técnica de preparação da carne cozida tipo bife

FICHA TÉCNICA



ALMOÇO

Nome da preparação: Carne Cozida, tipo Bife						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 06 / 11 / 2023			
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	FC/IC	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	6 Pçt	6.000	6.000	1,00		24,99	149,94	8494,86	1293,60	329,40	0,00	3960,00
Alho, cru	1 Cabeça	59	53	1,11		2,50	2,50	59,96	3,72	0,12	12,67	2,84
Cebola, crua	1 Uni	222	182	1,22		4,50	0,99	71,74	3,11	0,15	16,11	1,09
Tomate, com semente, cru	4 Uni	407	389	1,05		7,00	2,84	59,65	4,27	0,67	12,21	3,97
Coentro	1/2 Março	65	33	1,97		2,50	1,25	92,07	7,24	1,58	17,19	69,63
Pimentão, verde, cru	1 Uni	216	329	0,66		1,00	1,00	70,03	3,46	0,49	16,10	0,00
Cenoura, crua	3 Uni	416	329	1,26		5,50	2,28	98,70	3,68	0,69	15,00	36,52
Batata, inglesa, crua	8 Uni	751	589	1,28		5,50	4,13	379,14	10,44	0,00	86,51	0,00
Sal, dietético	1 e ½ Col. Sopa	38	38	1,00		2,69	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8904,16
TOTAL		8.174	7.942				166,03	9326,16	1329,51	333,10	175,80	12978,20
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								117,43	16,74	4,19	2,21	163,41
Modo de Preparo: Carne bovina cortada em bifes e cozida com ingredientes listados												
Rendimento (g): 7.234		Porções: -		IC: 0,91		Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 1,289				
Tempo de preparo: 40 a 60 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 43 –Ficha técnica de preparação do frango assado

FICHA TÉCNICA



ALMOÇO

Nome da preparação: Frango Assado						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 07 / 11 / 2023			
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)			CÁLCULO DIETÉTICO			
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Frango, inteiro, com pele, cru	2 Frangos Inteiros	8.032	6.775	1,19		23,70	76,14	15333,12	1114,04	1172,53	0,00	4268,25
Tomate, com semente, cru	6 Uni.	628	586	1,07		7,00	4,39	89,86	6,43	1,02	18,39	5,98
Cebola, crua	2 Uni.	289	196	1,47		4,50	1,30	77,26	3,35	0,16	17,35	1,17
Alho, cru	1 Cabeça	59	47	1,26		2,50	2,50	53,17	3,30	0,10	11,24	2,52
Pimentão, verde, cru	1 Uni.	220	180	1,22		1,00	1,00	38,31	1,89	0,27	8,81	0,00
Coentro	1 <u>Março</u>	123	44	2,80		2,50	2,50	122,76	9,65	2,10	22,92	92,84
Limão, tahiti, cru	4 Uni.	235	59	3,98		9,00	2,11	18,77	0,55	0,08	6,54	0,74
Sal, dietético	2 e ½ Col. sopa	53	53	1,00		2,69	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	12418,96
TOTAL		1.1469	8.529				90,08	16017,89	1144,27	1176,98	157,90	16790,45
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								186,08	13,29	13,67	1,83	195,06
Modo de Preparo: Frango assado no forno com ingredientes listados												
Rendimento (g): 6.870		Porções: -		IC: 0,81		Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 2,331				
Tempo de preparo: 30 a 50 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 44 –Ficha técnica de preparação do arroz com brócolis

FICHA TÉCNICA



ALMOÇO

Nome da preparação: Arroz com Brócolis						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 07 / 11 / 2023			
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)			CÁLCULO DIETÉTICO			
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Arroz, tipo 1, cru	2 Pacotes	2.000	2.000	1,00		5,99	11,98	7155,79	143,17	6,70	1575,19	20,38
Cebola, crua	2 Uni.	275	184	1,49		4,50	1,23	72,53	3,15	0,15	16,29	1,10
Brócolis, cru	2 Uni.	716	581	1,23		8,00	16,00	148,13	21,18	1,55	23,39	19,37
Alho, cru	½ Cabeça	38	20	1,90		2,50	1,25	22,63	1,40	0,04	4,78	1,07
Azeite, de oliva, extra virgem	1 fio	10	10	1,00		29,49	0,58	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00
Sal, dietético	1 e ½ Col. Sopa	30	30	1,00		2,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	7029,60
TOTAL		3.069	2.825				31,12	7487,47	168,90	18,44	1619,65	7071,52
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								257,83	5,82	0,64	55,77	243,51
Modo de Preparo: Arroz parboilizado refogado com alho e cebola no azeite e cozido com brócolis												
Rendimento (g): 5.722		Porções: -		IC: 2,03		Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 0,130				
Tempo de preparo: 40 a 50 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 45 –Ficha técnica de preparação do purê de jerimum

FICHA TÉCNICA



ALMOÇO

Nome da preparação: Purê de Jerimum						Quantas vezes se repetem no mês:		Data: 07 / 11 / 2023				
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Abóbora, cabotina, crua	2 Uni.	6.051	3.791	1,60		4,50	27,22	1516,40	66,21	20,35	234,66	0,00
Leite, de vaca, integral, pó	1 Col. Sopa	32	32	1,00		7,89	1,26	158,93	8,13	8,61	12,54	103,36
Sal, dietético	1 Col. Sopa	12	12	1,00		2,69	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2811,84
TOTAL		6.173	3.895				28,51	1675,33	74,34	28,95	247,20	2915,20
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								43,01	1,91	0,74	6,35	74,84
Modo de Preparo: Jerimum cozido e liquidificado com leite em pó e sal												
Rendimento (g): 2.233		Porções: -		IC: 0,57	Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 0,750					
Tempo de preparo: 25 a 40 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

APÊNDICE D – Fichas técnicas do lanche da tarde

Quadro 46 –Ficha técnica de preparação do bolo baeta

FICHA TÉCNICA



LANCHE DA TARDE

Nome da preparação: Bolo baeta						Quantas vezes se repetem no mês:		Data: 01 / 11 / 2023				
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Ovos	6 unidades	356	310	1,15	-	0,49	2,94	443,65	40,39	27,59	5,07	520,80
Leite em Pó Integral	1 pacote	200	200	1,00	-	7,89	7,89	993,30	50,84	53,81	78,36	646,00
Açúcar	2 xicaras	204	204	1,00	-	4,99	1,02	789,17	0,65	0,00	203,20	0,00
Fermento	1 colher de sopa	18	18	1,00	-	4,09	0,73	16,15	0,09	0,01	7,90	1809,36
Farinha de Trigo	6 medidas de xicara	638	638	1,00	-	5,89	3,75	2299,82	62,47	8,72	479,09	4,70
Margarina	5 colheres de sopa	154	154	1,00	-	7,19	2,21	917,84	0,00	1037,96	0,00	1376,76
TOTAL		1.570	1.570				18,54	5459,92	154,44	193,46	773,63	4357,62
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								358,26	10,13	74,02	50,76	285,93
Modo de Preparo: Mistura os ovos, o leite em pó, o fermento, a farinha de trigo e a margarina e leva ao forno												
Rendimento (g): 2000		Porções: 21		IC: 1,31	Peso da porção (g): 95		Densidade energética (kcal/g): 1,63					
Tempo de preparo: 15 a 25 min												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios

Quadro 47 –Ficha técnica de preparação do papa de aveia

FICHA TÉCNICA



LANCHE DA TARDE

Nome da preparação: Papa de Aveia						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 02 / 11 / 2023			
INGREDIENTES				FC/IC		CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Aveia, flocos, crua	2 Caixas	340	340	1	-	4,35	8,70	1339,00	47,33	28,89	226,56	15,73
Leite, de vaca, integral, pó	1 Pacote	200	200	1	-	7,89	7,89	993,30	50,84	53,81	78,36	646,00
Composto Lácteo	2 pacotes	400 g	400 g	1	-	5,59	5,59	1942,3	68,4	60,6	217,5	1353,9
TOTAL	-	940	940				22,18	4.274,6	166,57	143,3	522,42	2.015,63
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g	-	-	-	-	-							
Modo de Preparo: Aveia, leite em pó e composto lácteos cozidos em consistência de mingau												
Rendimento (g): 6.273		Porções: 29		IC: 7,05		Peso da porção (g): 216		Densidade energética (kcal/g): 0,681				
Tempo de preparo: de 30 a 40 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 48 –Ficha técnica de preparação do bolo funcional

FICHA TÉCNICA



LANCHE DA TARDE

Nome da preparação: Bolo Funcional						Quantas vezes se repetem no mês:			Data: 04 / 11 / 2023			
INGREDIENTES				FC/IC		CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Maçã, Fuji, com casca, crua	3 Uni.	365	249	1,47		12,00	4,38	138,23	0,71	0,00	37,73	0,00
Uva passa	8 Col. Sopa	80	80	1,00		14,99	1,19	239,20	2,46	0,37	63,34	8,80
Aveia, flocos, crua	2 xicaras	340	340	1,00		4,35	8,70	1339,00	47,33	28,89	226,56	15,73
Margarina	4 Col. Sopa	142	142	1,00		7,19	2,04	846,32	0,00	957,08	0,00	1269,48
Ovo, de galinha, inteiro, cru	6 Uni.	367	316	1,16		0,49	2,94	452,23	41,17	28,12	5,17	530,88
Banana, maçã, crua	6 Uni.	493	324	1,52		0,45	2,70	281,25	5,68	0,19	72,37	0,00
Fermento em pó, químico	1 e ½ colher de sopa	29	29	1,00		4,09	1,18					
TOTAL		1.816	1.480				23,13	3322,25	97,50	1014,68	417,91	4739,97
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								224,48	6,59	68,56	28,24	320,27
Modo de Preparo: Ingredientes misturados e levados ao forno												
Rendimento (g): 1.248		Porções: -		IC: 0,84		Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 2,662				
Tempo de preparo: de 30 a 40 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 53 –Ficha técnica de preparação da carne moída frita

FICHA TÉCNICA



JANTAR

Nome da preparação: Carne Moída						Quantas vezes se repetem no mês:		Data: 03 / 11 / 2023				
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Carne, bovina, acém, moído, cru	½ quilo	500	436	1,15	-	29,49	14,74	595,41	84,67	25,93	0,00	213,64
Tomate, com semente, cru	1 Uni	366	332	1,10	-	7,00	2,56	50,91	3,64	0,58	10,42	3,39
Coentro	½ março	48	27	1,78	-	2,50	1,25	75,33	5,92	1,29	14,07	56,97
Cebola, crua	1 Uni	183	132	1,39	-	4,50	0,82	52,03	2,26	0,11	11,69	0,79
Alho, cru	4 Dentes	23	18	1,28	-	2,50	0,82	20,36	1,26	0,04	4,30	0,96
Pimentão, verde, cru	½ uni	108	77	1,40	-	1,00	0,50	16,39	0,81	0,12	3,77	0,00
TOTAL		1.228	1.022	-	-		20,69	810,44	98,57	28,05	44,24	275,75
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								79,30	9,64	2,75	4,33	26,98
Modo de Preparo: carne frita com ingredientes listados												
Rendimento (g): 2.542		Porções:-		IC: 2,49	Peso da porção (g): -		Densidade energética (kcal/g): 0,318					
Tempo de preparo: 40 a 60 min												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 54 –Ficha técnica de preparação da batata doce

FICHA TÉCNICA



JANTAR

Nome da preparação: Batata Doce						Quantas vezes se repetem no mês:		Data: 04 / 11 / 2023				
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Batata, doce, crua	6 Uni.	3.590	2.820	1,27		4,00	14,36	3334,41	35,45	3,76	795,13	247,41
TOTAL		3.590	2.820				14,36	3334,41	35,45	3,76	795,13	247,41
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								118,24	1,26	0,13	28,20	8,77
Modo de Preparo: Batata doce cozida												
Rendimento (g): 2820		Porções: -		IC: 1,00	Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 1,182					
Tempo de preparo: 25 a 35 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 55 –Ficha técnica de preparação do arroz tipo risoto

FICHA TÉCNICA



JANTAR

Nome da preparação: Arroz tipo Risoto						Quantas vezes se repetem no mês:		Data: 04 / 11 / 2023				
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Arroz, tipo 1, cru	1 Pacote	1.000	1.000	1,00		5,99	5,99	3577,89	71,59	3,35	787,60	10,19
Açafrão	1 Pitada	5	5	1,00		1,99	0,06	15,50	0,57	0,29	3,27	7,40
Cheiro verde (50% cebolinha verde, 50% salsa), cru	½ porção pronta	50	50	1,00		2,25	1,12					
Sal, dietético	1 Col. Sopa	25	25	1,00		2,69	0,06	17,00	1,40	0,22	2,93	1,17
								0,00	0,00	0,00	0,00	5858,00
TOTAL		1.080	1.080				7,23	3610,39	73,55	3,86	793,79	5876,76
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								334,30	6,81	0,36	73,50	544,14
Modo de Preparo: Cozinhar os alimentos listados Adicionar sobras limpas da carne do almoço												
Rendimento (g): 5.312		Porções: -		IC: 4,92		Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 0,679				
Tempo de preparo: 40 a 50 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

Quadro 56 –Ficha técnica de preparação do omelete

FICHA TÉCNICA



JANTAR

Nome da preparação: Omelete						Quantas vezes se repetem no mês:		Data: 04 / 11 / 2023				
INGREDIENTES						CUSTO (R\$)		CÁLCULO DIETÉTICO				
Alimentos	Medida Caseira	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de correção	Índice de cocção	Mercado	Fração	KCAL	PNT (g)	LIP (g)	CHO(g)	SÓDIO (mg)
Ovo, de galinha, inteiro, cru	25 Uni.	1.482	1.284	1,15		0,49	12,25	1837,55	167,31	114,28	21,01	2157,12
Tomate, com semente, cru	1 Uni	180	170	1,06		7,00	1,26	26,07	1,87	0,29	5,34	1,73
Cebola, crua	½ Uni	147	132	1,11		4,50	0,66	52,03	2,26	0,11	11,69	0,79
Coentro	½ Março	50	33	1,52		2,50	1,25	92,07	7,24	1,58	17,19	69,63
Orégano	1 Colher	5	5	1,00		1,99	0,9	15,30	0,55	0,51	3,22	0,75
Margarina	2 Col. Sopa	55	55	1,00		7,19	0,79	327,80	0,00	370,70	0,00	491,70
Sal, dietético	1 Col. Sopa rasa	9	9	1,00		2,69	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2108,88
TOTAL		1.928	1.688				17,13	2350,83	179,22	487,47	58,45	4830,60
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g								139,27	10,62	28,88	3,46	286,17
Modo de Preparo: ovo frito com adição de ingredientes listados												
Rendimento (g): 1.361		Porções: -		IC: 0,81		Peso da porção (g):		Densidade energética (kcal/g): 1,727				
Tempo de preparo: 20 a 30 minutos												

Fonte: Adaptada de DOMENE, 2011.

Legenda: Kcal: quilocaloria; g: gramas; FC: Fator de correção; IC: Índice de cocção; PNT: Proteína; CHO: Carboidrato; LIP: Lipídios.

