

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE

CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE

UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE

CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

ARYCLENIO COSTA FERNANDES

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO COMO SUBSÍDIO
PARA ELABORAÇÃO DE CARDÁPIO EM
RESTAURANTE COMERCIAL**

Cuité - PB

2022

ARYCLENIO COSTA FERNANDES

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO COMO SUBSÍDIO PARA
ELABORAÇÃO DE CARDÁPIO EM RESTAURANTE COMERCIAL**

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 Ciência e
Tecnologia de alimentos.

Orientadora: Dra. Heloisa Maria Ângelo
Jerônimo

Coorientador: Me. Edson Douglas Silva Pontes

Cuité - PB

2022

F363f Fernandes, Aryclenio Costa.

Fichas técnicas de preparação como subsídio para elaboração de cardápio em restaurante comercial. / Aryclenio Costa Fernandes. - Cuité, 2022.

42 f.: il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde, 2022.

"Orientação: Profa. Dra. Heloisa Maria Angelo Jeronimo".

Referências.

1. Cardápio. 2. Restaurante. 3. Restaurante – cardápio - ficha. 4. Produção de alimentos. 5. Restaurante comercial. 6. Cardápio - elaboração. I. Jeronimo, Heloisa Maria Angelo. II. Título.

CDU 642.09(043)

ARYCLENIO COSTA FERNANDES

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO COMO SUBSÍDIO PARA
ELABORAÇÃO DE CARDÁPIO EM RESTAURANTE COMERCIAL**

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 Ciência e
Tecnologia de alimentos.

Aprovado em 12 de dezembro de 2022

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Heloísa Maria Ângelo Jerônimo
Universidade Federal de Campina Grande
Orientadora

Me. Edson Douglas Silva Pontes
Universidade Federal de Campina Grande
Coorientador/Examinador

Profa. Dra. Ana Cristina Silveira Martins
Universidade Federal de Campina Grande
Examinador

Dedico este trabalho a todos estudantes de nutrição que assim como eu, houve interesse em desenvolver pesquisa de campo na área de alimentos, higiene, legislação e técnica dietética, mostrando o amplo campo de atuação do nutricionista na Unidade de Alimentação e Nutrição.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Jeová por me fazer capaz de realizar meus sonhos e saber que posso ir além do que imagino, me dando discernimento, sabedoria, proteção, força e persistência. Não poderia deixar de agradecer aos meus pais, José Alexandre Fernandes Filho e Marcicleide Alves da Costa Fernandes e ao meu irmão Arycleiton Costa Fernandes pelo imenso apoio. Gratidão a Dra Anna Thereza Beuttenmüller, Anna Luiza Beuttenmüller, Thaiane Maira, Bruno Luz por me incentivar pela busca de conhecimento. As minhas professoras Sonia Cristina, Linda Susan de Almeida Araújo, Rafaela Formiga, Tamires Alcantara Machado, Elaine Oliveira, Marília Frazão por serem minha inspiração profissional. As minhas amigas de turma 2019.2, Letícia Araújo da Silveira, Sara Loize Ponciano, Hyana Laila, Marianna Lemos, Jeniffer Karine, Victoria Maria Arruda Ramalho, Marcela dos Santos, e a Dona Nide Macedo que me acolheu tão bem na cidade do *campus*. Não poderia esquecer do imenso apoio da equipe do Loca Como Tú Madre que abriu as portas para que eu pudesse estagiar e aprender muito na prática, Giovanna Maia, Augusto Carlessi, Sara Oliveira Brandão, Daniel Peixe, Carla Milena Barbosa. As profissionais que me acolheram em estágios extra curricular, Regina Kelly e Jéssica Fernanda, e por fim a minha orientadora Heloísa Maria Angelo Jeronimo e ao meu coorientador Edson Pontes.

"Ainda bem que sempre existe outro dia.
E outros sonhos. E outros risos. E outras
pessoas. E outras coisas".

Clarice Lispector.

FERNANDES, A. C. **FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO COMO SUBSÍDIO PARA ELABORAÇÃO DE CARDÁPIO EM RESTAURANTE COMERCIAL.** 2022. 42 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2022.

RESUMO

A elaboração de fichas técnicas nas unidades de alimentação e nutrição como ferramenta de qualidade, permite o desenvolvimento de preparações com as mesmas características aos consumidores. Além disso, pode ser uma estratégia para controle de custos, organização do estoque e avaliação do cardápio. Em vista a grande importância dessa ferramenta para os estabelecimentos de alimentação coletiva, esse estudo elaborou e avaliou fichas técnicas de preparação em um restaurante comercial. Trata-se de um estudo piloto em um estabelecimento localizado na cidade de João Pessoa – PB, que possui um serviço *à la carte*. Para a elaboração das fichas técnicas, foram calculados o rendimento *per capita*, macronutrientes e valor energético de cinco preparações proteicas, a saber: bolinho acostelado, *chicken fingers*, choripan, iscas de tilápia e linguiça na cachaça. Observou-se que não havia padronização na maioria das preparações analisadas. Os fatores de correção e os índices de cocção estavam dentro dos parâmetros preconizados pela literatura, inferindo um reduzido desperdício no processo de pré-preparo. Portanto, conclui-se que as fichas técnicas permitem uma melhor organização e agilidade nos processos das produções de refeições, maior controle da qualidade e de custos. Ademais, foi identificado que uma parcela das preparações elaboradas no estabelecimento possui alto valor calórico, permitindo identificar os principais fatores que agregam calorias no prato. Esses resultados podem auxiliar em mudanças por ingredientes e/ou forma de cocção mais saudáveis e atrair novos públicos para o estabelecimento.

Palavras-chaves: produção de alimentos, gestão da qualidade, nutricionista.

ABSTRACT

The elaboration of technical sheets in the food and nutrition units as a quality tool, allows the development of preparations with the same characteristics for consumers. In addition, it can be a cost control strategy, stock organization and menu evaluation. Given the great importance of this tool for collective catering establishments, this study prepared and evaluated technical preparation sheets in a commercial restaurant. This is a pilot study in an establishment located in the city of João Pessoa - PB, which has a la carte service. For the preparation of the technical data sheets, the per capita income, macronutrients and energy value of five protein preparations were calculated, namely: dumplings with garnishes, chicken fingers, choripan, tilapia baits and chorizo in cachaça. . It was observed that there was no standardization in most of the preparations analyzed. The correction factors and the cooking rates were within the parameters recommended by the literature, inferring a reduction in waste in the previous preparation process. Therefore, it is concluded that the technical sheets allow a better organization and agility in the processes of elaboration of flours, greater control of quality and costs. In addition, it was identified that a part of the preparations made in the establishment have a high caloric value, which made it possible to identify the main factors that contribute calories to the dish. These results can help change to healthier ingredients and/or cooking methods and attract new customers to the establishment.

Keywords: food production, quality management, nutritionist.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AP. COMP	Apresentação Da Compra
CHO	Carboidrato
FC	Fator De Correção
FTP	Ficha Técnica De Preparação
IC	Índice De Correção
IR	Índice De Rendimento
KCAL	Quilocaloria
LIP	Lipídio
PB	Peso Bruto
PC	Per Capita
PCP	Planejamento E Controle Da Produção
PPP	Peso Da Preparação
PL	Peso Líquido
PTN	Proteína
PS	Peso Das Sobras
QT	Quantidade Total
SL	Sobra Limpa
UAN	Unidade De Alimentação E Nutrição
UND	Unidade
UPR	Unidade Produtora De Refeições

LISTA DE SÍMBOLOS

g	Grama
mL	Mililitro
kg	Quilograma
L	Litro
R\$	Real

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	13
2 OBJETIVO.....	14
2.1 OBJETIVO GERAL.....	14
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	15
3.1 UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO.....	15
3.1.1 Cardápio.....	15
3.1.2 Fichas técnicas de preparação.....	16
3.1.3 Cocção.....	17
4 MATERIAL E MÉTODOS.....	18
4.1 TIPO DE ESTUDO.....	18
4.2 LOCAL DA EXECUÇÃO.....	18
4.3 COLETA DE DADOS	18
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	21
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	33
REFERÊNCIAS.....	34
APÊNDICE.....	38
APÊNDICE A – Modelo de ficha técnica de preparação adaptado	39
APÊNDICE B – Lista de compras, quantidades e valores	40

1 INTRODUÇÃO

O controle dos custos tem sido um instrumento utilizado para manter empresas competitivas diante da concorrência e melhorar sua relação com consumidores por meio de preços mais atrativos, com isso além da melhora na qualidade do serviço tem como positivo uma maior rotatividade de público. Em uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), o Nutricionista tem dentre suas atribuições, o papel de participar do planejamento e gerenciar os recursos econômico-financeiros da UAN (PAYNE; PALACIO, 2015).

O padrão de refeições servidas varia de acordo com as características próprias a cada estabelecimento, tais como: quantidade e característica do comensal a ser atendidos (funcionário administrativo ou trabalhador braçal), estrutura física do local, equipamentos, recursos humanos, materiais e financeiros disponíveis (AMARAL, 2008).

Em uma UAN há vários tipos de controles que podem e devem ser corrigidos visando à manutenção para manter o padrão de qualidade, desde a recepção da matéria-prima como também o armazenamento até a distribuição dos alimentos para os setores, que pode incluir o controle de custos, quantidade, qualidade, níveis de estoque, prazos, lote, características dos produtos e serviços, higiene, entre outros. (ABREU; SPINELLI; PINTO, 2011; PAYNE-PALACIO, 2015).

A administração da UAN é de competência legal do nutricionista, que é o profissional mais bem preparado para essa função. Segundo o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), resolução nº 200/98 de 8 de março de 1998, são atribuições desse profissional: Planejar, organizar, direcionar, supervisionar e avaliar as Unidades de Alimentação e Nutrição (BRASIL, 1998).

Nesse cenário, o presente estudo tem como objetivo elaborar fichas técnicas das preparações proteicas ofertadas por um estabelecimento comercial, destacando a importância da sua implementação como ferramenta do controle de custo e qualidade das refeições ofertadas.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

O presente estudo tem como objetivo elaborar fichas técnicas das preparações proteicas ofertadas por um estabelecimento comercial e avaliar as características dietéticas, destacando a importância da sua implementação como ferramenta do controle de qualidade das refeições.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Identificar as preparações ofertadas no estabelecimento;
- ✓ Elaborar fichas técnicas de 5 refeições proteicas;
- ✓ Calcular o valor calórico das refeições;
- ✓ Determinar os custos das preparações;

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) é um conjunto de áreas com o objetivo de operacionalizar o provimento nutricional de coletividades. Consiste de um serviço organizado, compreendendo uma sequência e sucessão de atos destinados a fornecer refeições balanceadas dentro dos padrões dietéticos e higiênicos, visando assim, atender às necessidades nutricionais de seus clientes, de modo que se ajuste aos limites financeiros da instituição (ABREU; PINTO & SPINELLI, 2009).

Na visão de Abreu *et al.* (2013), são considerados aspectos tangíveis o cardápio, a apresentação dos alimentos e a aparência física dos pratos. Já os aspectos intangíveis correspondem à expectativa do cliente, percepções, atendimento e ambiente. Sendo assim, os pesquisadores descrevem que a comida deve ser uma preliminar da experiência e satisfação do cliente, assim, três peculiaridades para avaliar o conhecimento gastronômico no que concerne aos serviços de restaurantes: funcional, humano e mecânico, que são respectivamente a comida de qualidade, a qualidade dos serviços e, por fim, o ambiente físico que deve ser bastante agradável.

Dentro da UAN é necessário satisfazer o cliente tanto por aspectos tangíveis (cardápio, apresentação e aspectos físicos) como intangíveis (expectativas, percepções e ambiente) da qualidade. A somatória desses aspectos resulta na qualidade total do atendimento e/ou produto, o qual busca não somente satisfazer o desejo do cliente, mas sim atingir suas expectativas (ABREU; SPINELLI; PINTO, 2011).

A unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) é considerada como uma unidade de trabalho ou órgão de uma empresa, que desempenha atividades relacionadas à alimentação e nutrição, independente da situação que ocupa na escala hierárquica da entidade (TEIXEIRA *et al.*, 2007).

3.1.1 Cardápio

No contexto da produção de refeições, a primeira etapa é o planejamento do cardápio, que norteará a produção, informando as preparações que deverão ser produzidas em um determinado período (MARTINEZ, 2008).

As preparações são padronizadas em fichas. Essas fichas relacionam as matérias-primas necessárias, e a descrição detalhada da técnica de preparo adequada.

Ainda assim, muitas técnicas são de difícil descrição, até mesmo por quem conhece bem o procedimento (exemplo: momento exato de unir os ingredientes à calda em fervura, sem que cristalize), ou seja, em alguns momentos, a complexa produção de refeições coletivas tende a extrapolar o que é possível padronizar e conta com a experiência e vivência dos seus funcionários para o auxílio do nutricionista (FONSECA; SANTANA, 2012).

A uniformização do aspecto sensorial da preparação, pela padronização das quantidades e os tipos de ingredientes utilizados, bem como o modo de preparo de cada preparação, deixa a refeição com os mesmos aspectos sensoriais, como cor, sabor, textura e aroma, em cada ciclo de produção e descreve-los (AKUTSU *et al.*, 2005; MARTINEZ, 2008).

3.1.2 Fichas técnicas de preparação

A implementação da sistematização busca dois objetivos básicos: obter resultados previsíveis em processos repetitivos, garantindo assim a qualidade aos clientes, além de proporcionar e manter o domínio tecnológico nas organizações, bem como o controle sensorial (MELLO *et al.*, 2002).

A elaboração de fichas técnicas de preparação (FTP) permite a eliminação de dificuldades e problemas de processamento, pois com todas as etapas de preparação seguindo fluxo claro, reduz os erros, com isso também os gastos desnecessários. A FTP também facilita a análise de perigos e pontos críticos de controle podendo ser tomadas medidas de mudanças para melhorias (ALTENBURG; DIAS, 2009).

Outro item que deverá ser encontrado nas fichas de preparações e que depende dos fatores de cocção e correção é a porção. A porção média indica a quantidade do alimento pronto que atenderá à clientela do estabelecimento denominada de *per capita* (MARTINS, 2003).

A padronização das refeições visa minimizar perdas, regulariza rotinas e acompanhar o rendimento dos alimentos na etapa de pré-preparo, além de oferecer resultados positivos com relação aos custos e desperdícios e a oferta de refeições adequadas do ponto de vista nutricional, além de manter as características sensoriais (AMARAL, 2008).

A ficha técnica de preparo consiste numa uniformização de receitas, na qual são descritos todos os ingredientes utilizados em cada uma das preparações a serem elaboradas com seu passo a passo, tornando mais fácil sua reprodução por qualquer

indivíduo. É a partir dessa ficha que é possível estipular os preços de venda, propiciar vantagens como a diminuição das perdas na cozinha, dinamizar o trabalho dos manipuladores de alimentos, facilitar a preparação dos pratos, permitir o treinamento de novos cozinheiros, facilitar o trabalho do setor de compras (TEIXEIRA *et al.*, 2007; VASCONCELLOS; CAVALCANTI; BARBOSA, 2002).

A FTP também tem importante papel no contexto do alimento seguro, sendo uma ferramenta de controle higiênico que abrange todas as etapas da produção. A implementação de seu uso dinamiza a execução das tarefas diárias, à medida que fornece a seus funcionários um instrumento de padronização das preparações e de controle financeiro, uma vez que a cadeia produtiva pode ser mais bem planejada e controlada (SPERBER, 2003). Além disso, facilita a preparação e montagem dos pratos, permite o bom treinamento de novos colaboradores (VASCONCELLOS *et al.*, 2002).

Sua implementação beneficia todas as categorias envolvidas no processo de produção, pois facilita o trabalho do nutricionista, promove o aperfeiçoamento dos funcionários e, principalmente, na medida em que permite controlar o valor energético total e os nutrientes fornecidos, bem como a melhoria da saúde da clientela atendida (VASCONCELLOS *et al.*, 2002).

3.1.3 Cocção

O índice de cocção ou conversão é a relação entre o peso cozido sob o peso líquido, e reflete a perda de água ou retração das fibras de um alimento como a carne e vegetais e a hidratação produzida pela absorção de água pelo amido, no caso dos cereais e leguminosas. É expresso pela fórmula: Índice de cocção (IC) = Peso cozido/ peso cru e limpo (SILVA; BERNARDES, 2001).

O fator de cocção ou índice de cocção (IC) é a ferramenta utilizada para se conhecer o rendimento de um alimento após ser submetido ao processo de cocção. Este é obtido através da relação entre o peso do alimento processado cozido e o somatório do peso dos alimentos no seu estado inicial ou peso líquido do alimento cru (PHILLIPI, 2006).

Sendo de grande importância dentro de uma UAN, já que determina a porção da preparação (quantidade a ser servida) a partir do *per capita* (quantidade de alimento cru e limpo para uma pessoa, base de cálculo para análise da dieta). Como é uma medida do rendimento das preparações, também tem importância na estimativa de porções e na elaboração de lista de compras (ORNELLAS, 2007).

4 MATERIAL E MÉTODOS

4.1 TIPO DE ESTUDO

O presente trabalho consiste em um estudo descritivo com estratégia metodológica de observação direta.

4.2 LOCAL DE COLETA

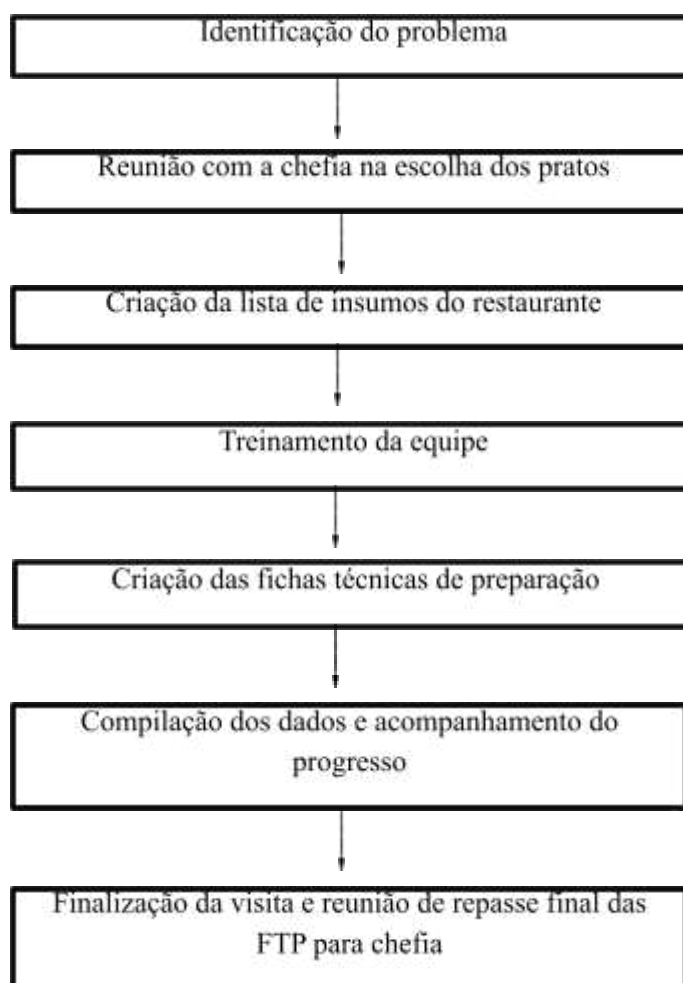
A pesquisa foi realizada no Restaurante LOCA COMO TÚ MADRE, localizado no bairro de Brisamar na cidade de João Pessoa/PB (7,12045° S, 34,83642° O). O restaurante é uma companhia oriunda da cidade de Brasília que abriu sua franquia em janeiro de 2021 na cidade de João Pessoa-PB. Seu funcionamento é de terça a domingo das 17:00 às 1:00 horas. Sendo ofertado comidas contemporâneas.

O restaurante possui 5 pratos ofertados ao público, em que os dias de maior demanda são as sextas-feiras, sábados e feriados, com um número de pedidos que varia entre 50 a 80 pratos variados e conta com 9 funcionários, sendo 4 na cozinha em que conta com 2 cozinheiros e 2 auxiliares de cozinha e ambos cumprem 44 h semanais de jornada de trabalho. Além disso, o estabelecimento possui um nutricionista como consultor técnico.

4.3 COLETA DE DADOS

No período de setembro de 2021 a janeiro de 2022, foram desenvolvidas fichas das preparações conforme o modelo adaptado de Maciel, Freitas e Passos (2021) (APÊNDICE A), dos pratos com maiores quantidades proteicas, visto que são os produtos de maior valor na aquisição, além de poder melhorar o fluxo. Após o pedido da chefia, foram selecionadas 5 das 10 preparações proteicas ofertadas no estabelecimento para a criação das fichas técnicas de preparação.

Neste período, foram realizados 10 encontros onde teve início a identificação das fichas até a finalização. Segue o fluxograma das atividades.

Figura 1 – Fluxograma

O estabelecimento trabalha de forma *à la carte* onde os pratos são produzidos após o pedido. Uma das formas de minimizar a espera é deixando alguns itens produzidos, fracionados, etiquetados e armazenados. Antes das elaborações das FTP, as matérias primas e ingredientes foram identificados e elaborada uma lista de compras. Essa lista, em forma de tabela, é uma forma eficaz de organizar o processo de aquisição e controle de estoque, pois há a possibilidade de saber o valor do kg/g/mL/l/UnD e o valor mensal médio para montagem do prato. Dessa forma, foi construída uma lista para o estabelecimento, considerando todas as preparações oferecidas no estabelecimento, permitindo ter noções aproximadas dos gastos mensais e/ou quinzenais (APÊNDICE B).

Para a elaboração das fichas, foram calculados os fatores de correção e cocção como fator de correção corresponde ao peso bruto 80 g dividido pelo peso líquido 60 g gerando o valor do fator de cocção 0,75 g, é os ingredientes contidos em todas as preparações, a partir da necessidade do estabelecimento em ter o controle de tempo,

ingredientes, valor do prato e padronização. Neste, a grande maioria dos alimentos vêm prontos, alguns sem aparas ou semi-prontos. Foi realizada a mensuração dos ingredientes de cada receita em uma balança (CLICK, modelo Digital), utensílios, medidas caseiras e ingredientes

O cálculo do valor nutricional foi realizado através das quantidades dos alimentos da receita *per capita*, para isso foi utilizado a Tabela de Composição Brasileira de Alimentos (TACO) do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA, 2004) e a Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras (PINHEIRO *et al.*, 2008). Foram calculadas as quantidades de macronutrientes (proteína, carboidrato, lipídios) e postuladas em tabelas junto com o valor total da porção todos preenchidos na ficha técnica de preparo.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A lista de compras é necessária, pois permite prever e revisar a aquisição de gêneros alimentícios; o qual está relacionado com os cardápios ofertados, o consumo *per capita* bruto dos alimentos e o número estimado de refeições que serão servidos com o objetivo de assegurar um planejamento racional da UAN (não possibilitando compras exageradas e grande estocagem desnecessárias de alimentos, principalmente perecíveis), possibilitando diversificação das preparações e evitando compras emergenciais. Nesse contexto é que se deve enfatizar a importância de definir as preparações que serão usadas e a frequência de utilização para o período da previsão (TEIXEIRA *et al.*, 2007).

As tabelas do quadro 1 e 2 apresentam estes fatores calculados e a comparação com os valores teóricos. Como esta foi a primeira pesquisa realizada no restaurante, não foi realizada comparação dos fatores de correção atuais com outros fatores anteriores da própria unidade.

Como cada ficha possui a composição centesimal da preparação, é possível combiná-las de tal forma que se obtenha um cardápio equilibrado e balanceado do ponto de vista nutricional, e também garante ao cliente que determinada preparação terá sempre o mesmo aspecto físico e sensorial, garantia essa que o tornará satisfeito e fiel à empresa (VASCONCELOS, 2002). A descrição das etapas consiste em assegurar que as ações sejam executadas em tempo apropriado, temperatura e ingrediente, bem como a verificação da eficácia do sistema (MELLO; CHP, 2002).

A primeira preparação avaliada foi o “bolinho acostelado”, conforme visualizado no quadro 1. Esse destaque é considerado o "carro chefe" do estabelecimento e o que leva mais tempo para ficar pronto, tendo maior atenção na produção, além da maior rotatividade nos pedidos.

O bolinho acostelado possui cerca de 23,85 g de proteína por porção de 918 g, sendo uma alternativa interessante para indivíduos que estejam em restrição calórica e/ou praticantes de atividade física. Resultados inferiores quanto ao teor de proteína foram descritos por Canena (2021) ao avaliar coxinha de carne de soja em que obteve um valor médio de 2,54 g por porção de 802 g.

- ✓ Bowl;
- ✓ Kit cortador para legumes;
- ✓ Balança.
- 3. TEMPO DE PRÉ-PREPARO
 - ✓ 30 minutos.
- 4. TEMPO DE PREPARO
 - ✓ 120 minutos
- 5. VALOR NUTRITIVO DA PORÇÃO
 - ✓ kilocalorias: 231,4 Kcal
 - ✓ Proteínas: 256,23 g
 - ✓ Carboidratos: 256,23 g
 - ✓ Lipídios: 26,455 g
- 6. SUGESTÃO DE ACOMPANHAMENTOS
 - ✓ Geléia de pimenta

(1) Por ordem de Uso

(2) Descrição das quantidades, em medidas caseiras ou padronizadas ou em gramas e, quando possível, usar abreviaturas para facilitar a leitura e o preparo de receitas;

(3) Forma Verbal: Infinitivo (ralar, descascar) ou 3ª pessoa (rale, descasque);

SIGLAS: **PC** = *Pér capita*; **FC** = Fator de correção; **IC** = Índice de conversão; **PB** = Peso Bruto; **PL** = Peso líquido; **QT** = Quantidade total; **AP. Comp.** = Apresentação para compra (lata, quilo, pacotes com vários pesos, unidade, etc.)

*Onde os valores referentes a quantidade total (q.t.) é relacionado aos valores do PL usado.

No quadro 2 apresenta a preparação: *chicken fingers*, também conhecido como *nuggets* de frango que são cortados em tiras finas, essa é uma preparação considerada simples, pois no dia-a-dia é comum o consumo de preparações que passam pelo processo de empanamento, como por exemplo o peixe, que consiste em utilizar farinha de trigo e/ou flocos de milho/farinha panko para revestir a proteína.

O *chicken fingers* apresenta 703,7 kcal na porção, podendo ser considerado um prato hipercalórico, pois em sua preparação é utilizada a fritura como método de cocção somando mais lipídeos. Uma forma de melhorar a qualidade nutricional da preparação do empanado foi proposta por Nasser (2017), substituindo o tempero completo e óleo vegetal por azeite e sal refinado. Foi observado que a cada 100 g do empanado de frango o valor calórico era de 596,21 kcal e, após a modificação realizada, foi reduzido para 384,37 kcal, em que o teor total de lipídeos também foi reduzido de 29,49 g para a ser 7,65 g (NASSER, 2017). Ambos são menos do que o desta pesquisa que foi de 42,11 g de lipídios por porção.

Há grandes vantagens para o gestor do restaurante testar esse tipo de técnica e aplicar como estudo piloto e/ou contratar uma equipe sensorial especializada para saber se há diferença nas características organolépticas e sensoriais com os clientes. Essa seria uma forma de deixar o prato mais saudável através da redução de calorias. Pequenas

alterações na forma de preparo podem, inclusive, serem benéficas para o estabelecimento, atraindo um público mais preocupado com a saúde e bem-estar.

- ✓ Lipídios: 42,11 g
- 6. **SUGESTÃO DE ACOMPANHAMENTOS**
- ✓ Ail-óili;

(1)Por ordem de Uso

(2) Descrição das quantidades, em medidas caseiras ou padronizadas ou em gramas e, quando possível, usar abreviaturas para facilitar a leitura e o preparo de receitas;

(3) Forma Verbal: Infinitivo (ralar, descascar) ou 3ª pessoa (rale, descasque);

SIGLAS: **PC** = *Pér cápita*; **FC** = Fator de correção; **IC** = Índice de conversão; **PB** = Peso bruto; **PL** = Peso líquido; **QT** = Quantidade total; **AP. Comp.** = Apresentação para compra (lata, quilo, pacotes com vários pesos, unidade, etc.)

*O alho foi usado em pasta, adquirida já pronta;

*Filé de peito passou por um degelo e por uma limpeza superficial, onde ocorreu uma pequena perda de (50 g).

*A água era obtida da torneira, inclusa na conta geral.

Elaborar FTPs precisas e bem redigidas é parte importante do trabalho do Nutricionista em todo e qualquer cenário de Serviço de Alimentação. A atividade inclui a apresentação do valor nutricional, valor de compra, unidade, custo da preparação, peso e a imagem do prato para garantir uma apresentação uniforme (ANDRADE, 2012).

O quadro 3, descreve a preparação do choripan, onde temos um nível de dificuldade muito baixa, além de ser fácil sua montagem, visto que todos os ingredientes são encontrados em supermercados e os utensílios são simples de uso doméstico. É um prato oriundo da gastronomia Argentina e Uruguiaia, o choripan é um sanduíche de linguiça com molho chimichurri (molho feito à base de ervas aromáticas, azeite e vinagre) (YOSHIOKA, 2021).

A porção da linguiça grelhada oferecida no cardápio do almoço em um restaurante popular geralmente é de 135,05 g (PARISOTO, 2013). Já a do choripan é estimado 80 g de linguiça, a diferença é que em restaurante comercial é importante enfatizar a diminuição de desperdícios para minimizar custos.

*O chimichurri e o vinagrete são preparações feitas com sobras de outros ingredientes, por isso não há como quantificar os valores em reais e na taco.

No quadro 4 é possível observar a ficha técnica de iscas de tilápia. Nessa preparação foi observado um valor calórico de 189,7 kcal podendo ser indicado para indivíduos que estão com restrição calórica.

Outro ponto importante desse prato é o custo da preparação. Estima-se um gasto de R\$ 11,09 por porção. Resultados inferiores foram descritos por Dutra (2014) que ao avaliar a preparação de filé de peixe encontrou um valor de R\$ 2,10. Lacerda (2009) trazem em sua pesquisa uma preparação de merluza com espinafre com a porção de 360 g e com o custo de R\$ 5,34 valor inferior quando comparado a da nossa ficha, mesmo tendo como proteína o pescado. A diferença dos preços pode acontecer por uma série de fatores: forma de compra, fornecimento, inflação e modo de preparo.

De acordo com a legislação brasileira, a linguiça pode ser classificada de acordo com a composição da matéria prima ou de acordo com a tecnologia de fabricação, podendo ser um produto fresco/artesanal (ou frescal), seco, curado, maturado, cozido ou *gourmet* (BRASIL, 2000). A linguiça começou a se destacar em restaurantes renomados e também nos churrascos por ser uma opção mais acessível e prática na hora do preparo. Muitos chefs de restaurantes da cidade de São Paulo estão inserindo a linguiça como destaque no cardápio. Nos churrascos, ela passou de coadjuvante para prato principal juntando as carnes, ou até substituindo-as, devido ao seu fácil preparo (TONON, 2014).

No quadro 5 está a preparação: linguiça na cachaça é um prato flambado que consiste em usar a cachaça para a realização, além do corte transversal que dá um aspecto de especialidade.

Nessa preparação, é possível observar um breve tempo no processo de pré-preparo e preparo, além de uma composição nutricional calórica, pois possui cerca de 609,763 kcal e 38,55 g de lipídeos. Para reduzir o teor calórico da preparação, é importante investir em inovação tecnológica e no desenvolvimento de novos produtos alimentícios como a linguiça de peixe, em que 1 unidade de 50 g contém 1,75 g de carboidrato, 10,62 g de proteínas, 1,93 g de lipídeos e seu valor calórico total é de 66,85 kcal (ALVES; DIAS, 2017).

Elaborar FTPs precisas e bem redigidas é parte importante do trabalho do Nutricionista em todo e qualquer cenário de Serviço de Alimentação. A atividade inclui a apresentação do valor nutricional, valor de compra, unidade, custo da preparação, peso e a imagem do prato para garantir uma apresentação uniforme (ANDRADE, 2012).

Com a implementação da ficha técnica de preparação ocorre a otimização do trabalho, e pode prover melhorias em relação a montagem dos pratos, para o controle do estoque e no treinamento de novos funcionários, bem como o acompanhamento da entrada e saída relacionadas às finanças, podendo ter um maior controle dos custos.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As fichas técnicas permitem uma melhor organização e agilidade nos processos das produções de refeições, sendo essencial que o nutricionista preencha corretamente as informações pedidas no modelo que for escolhido, além de treinar sua equipe de manipuladores de alimentos e supervisionar os procedimentos para que tudo ocorra como o descrito. Para a parte administrativa do estabelecimento, é de suma importância acompanhar os gastos e controle de estoque a fim de diminuir o máximo de custos e compras desnecessárias, garantindo assim, o maior aproveitamento dos produtos, controle de estoque e qualidade.

Sendo assim, o estudo permitiu identificar que uma parcela das preparações elaboradas no estabelecimento possui alto valor calórico, permitindo identificar os principais fatores que agregam calorias no prato. Esses resultados podem auxiliar em mudanças por ingredientes mais saudáveis e atrair novos públicos para o estabelecimento. Além de permitir um maior controle de qualidade durante a elaboração dos pratos. Por fim, se faz necessário novos estudos para verificar a implementação das fichas técnicas e seu impacto na cadeia produtiva.

REFERÊNCIAS

- ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N.; PINTO, A. M. S. **Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição: um modo de fazer**. 4ª ed. São Paulo: Editora Metha, 2011.
- ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N.; PINTO, A. M. S. **Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer**. São Paulo: Editora Metha, 2013.
- ALTENBURG, H.; DIAS, K. A. C. **Medidas e porções de alimentos**. Campinas: Editora Komedi, 1ª edição, 2009.
- AMARAL, L. B. **REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS NA PRODUÇÃO DE REFEIÇÕES HOSPITALARES**. 2008. 48 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Gestão Pública) - Instituto Brasileiro De Gestão De Negócios, 2008.
- ANDRADE, H. **APOSTILA CUSTOS EM RESTAURANTES**. 2012.
Disponível em:
<https://www.kelipereiradeoliveira.com/site/wp-content/uploads/2018/07/custosemrestaurantes87768-1.pdf>
Acessado em: 10 de abril de 2022.
- ANJOS, M. C. R. **Relação de fatores de correção e índice de conversão (cocção) de alimentos** – Nutrição - UFPR. Disponível em:
<https://docs.ufpr.br/~monica.anjos/Fatores.pdf>.
Acessado em 10 de outubro de 2022.
- ALVES, B. A. V. F.; SILVA, S. M. R.; DIAS, G. C. Elaboração de linguiça de peixe com jambu. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 5, p. 28949-28957, 2020.
- ALTENBURG, H.; DIAS, K. A. C. **Medidas e porções de alimentos**. Campinas: Editora Komedi, 1ª edição, 2009.
- AKUTSU, R. C.; BOTELHO, R. A.; CAMARGO, E. B.; SÁVIO, K. E. O.; ARAÚJO, W. C. A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições. **Revista de Nutrição**, v. 18, n. 2, p. 277-279, 2005.
- BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento – MAPA. Instrução Normativa no 4, de 31 de março de 2000. **Aprova os Regulamento Técnico de Identidade e Qualidade de Linguiça**. Anexo III. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 05 abr. 2000. Seção 1, p. 6. Disponível em: <http://extranet.agricultura.gov.br/sislegis-52consulta/consultarLegislacao.do?operacao=visualizar&id=7778>. Acesso em: 13 nov. 2022.
- BERGAMINI, C. W. **Motivação nas organizações**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2013.

BORGES, J. C. **A Qualificação Profissional do Trabalhador para o Mercado de Trabalho e Ambiente Organizacional**. Mestrando em Desenvolvimento Regional/FACCAT; 20 de junho de 2016.

CARDANO, M. Manual de pesquisa qualitativa. A contribuição da teoria da argumentação. **Società editrice il Mulino**, Bologna, 2011.

CANENA, D. S. H. Elaboração de fichas técnicas de preparações veganas para festas infantis. **Tecnologias Emergentes Na Saúde: Inovações E Tendências Na Gestão Dos Cuidados Em Saúde**. p 82 a 104, cap 6, 2021.

CARNEIRO, M. E. D. **Avaliação Qualitativa das Preparações do cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição terceirizada**. 2020. 16 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Nutrição) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2020. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/741>
Acessado em: 20 de setembro de 2022.

DUTRA, L. M. G. **Elaboração de Fichas Técnicas de Preparo servidas no Restaurante Universitário da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, campus Cuité/PB**. 2014. 116 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2014.

FONSECA, Karina Zanoti. **Guia prático para gerenciamento de unidade de alimentação e nutrição**. Cruz das Almas: Editora UFRB, 2012. 88 p. Disponível em: <http://localhost:8080/handle/123456789/804>
Acessado em: 07 de outubro de 2022.

LACERDA, J. **Engenharia de cardápio: um estudo de caso em restaurante de frutos do mar**. 2009. 81 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Gastronomia e Segurança de Alimentos) – Universidade de Brasília, 2009.

MACIEL, B. L. L.; FREITAS, E. P. S.; PASSOS, T. S. **Manual para elaboração de Fichas Técnicas de Preparação e oficinas culinárias**. UFRN / Biblioteca Central Zila Mamede. Natal - RN, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/32659>
Acessado em: 10 de outubro de 2022.

MARTINS, C. C. **Padronização das preparações de restaurante do tipo self-service**. Universidade de Brasília. 2003. 66 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Qualidade de Alimentos) – Universidade de Brasília, 2003. Disponível em: <https://tinyurl.com/Y7g5arce>
Acessado em: 06 de agosto de 2022.

MARTINEZ, S.; SILVA, S. M. C. S. **Cardápio: guia prático para a elaboração**. 2. edição São Paulo: Roca, p. 279, 2008. p. 279.

MELLO, C. H. P., SILVA, C. E. S., TURRIONI, J. B.; SOUZA, L. G. M. ISO 9001:2000 **Sistema de gestão da qualidade para operações de produção e serviços**. 1ª ed. São Paulo: Editora Atlas; 2008.

MERRIAM, S. B.; TISDELL, E. J. Pesquisa Qualitativa: **Um Guia para Design e Implementação**. 4ª ed. São Francisco, CA: Jossey Bass, 2016.

NASSER, F. O. M. **Uso da FTP para a melhoria do valor nutricional de cardápios: um estudo de caso sobre uma churrascaria do Distrito Federal**. 2017. 78 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização Gestão da Produção de Refeições Saudáveis) - Universidade de Brasília, Brasília, 2017.

ORNELLAS, L. H. **Técnica Dietética: seleção e preparo de alimentos**. 8ª ed. São Paulo: Editora Atheneu; 2007.

PARISOTO, D. F.; HAUTRIVE, T. P.; CEMBRANE, F. M. REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS EM UM RESTAURANTE POPULAR. **Revista Brasileira de Tecnologia Agroindustrial**. v. 07, n. 02: p.1106-1117, 2013. Campus Ponta Grossa - Paraná - Brasil. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbta/article/view/1188>
Acessado em: 12 de setembro de 2022.

PINHEIRO, A. B. V.; LACERDA, E. M. A.; BENZECRY, E. H.; GOMES, M. C. S.; COSTA, V. M. **Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras**. Atheneu, 4.ed. 2008.

PAYNE, P. J.; THEIS, M. **Gestão de negócios em alimentação: princípios e práticas**. 12ª ed. Barueri: Manole, 2015.

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e técnica dietética**. 2. ed. Barueri: Manole, 2006.

POPOLIM, W. D. Aplicação da segurança alimentar em Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) e Unidades Produtoras de Refeições (UPR), sob a égide do controle higiênico-sanitário. **Nutrição Profissional**, São Paulo, v.2, n.7, p.39-43, 2006.

PROENÇA, R. P. C.; SOUSA, A. A.; VIEIROS, M. B.; HERING, B. **Gestão de cardápios na produção de refeições**. Florianópolis: Editora da UFSC, p. 55-122, 2005. Disponível em: <https://nuppre.paginas.ufsc.br/files/2014/04/Proen%C3%A7a-souza-2005-Qualidade-nutricional-e-sensorial-na-produ%C3%A7%C3%A3o-de-refei%C3%A7%C3%B5es.pdf>

Acessado em: 09 de agosto de 2022.

ROSSI, S. **Perfil do consumidor de linguiça frescal no município de Rio Claro SP**. 2017. 73 f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos, Universidade de São Paulo, Pirassununga, 2017.

SILVA, S.M.C. S.; BERNARDES, S.M. **Cardápio: Guia prático para a elaboração**. São Paulo: Atheneu; Centro Universitário São Camilo, 2001.

SPERBER, W. H. Opening remarks – Food safety: future challenges. **Food control**. v. 14, 73-74, 2003.

NEPA - Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentos. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO)**. 1ª ed. Campinas - UNICAMP, 2004.

TEIXEIRA, S.; MILET, F. G.; OLIVEIRA, Z. M. Carvalho; REGO, J. C. **Administração aplicada às unidades de alimentação e nutrição**. São Paulo: 1ª ed. Atheneu, 2007.

TORRES, M. G.V. **Segurança no trabalho em Unidade de Alimentação e Nutrição - Treinamentos e Dinâmicas**. Universidade de Brasília. Brasília - DF, 2003.

TONON, R. **Ensacadas bem sacadas**. O Estado de São Paulo, São Paulo, 24 abr. 2014. Paladar, p. 4.

VASCONCELLOS, F.; CAVALCANTI, E.; BARBOSA, L. **Menu: como montar um cardápio eficiente**. São Paulo: Roca, 69 p. 2002. Disponível em: <https://tinyurl.com/y7to97a5>
Acessado em 10 de novembro de 2022.

YOSHIOKA, A. L.; NASCIMENTO, S. S.; SILVA, W. L. P. **AUTENTICIDADE DAS RECEITAS GASTRONÔMICAS**. *Etic - Encontro De Iniciação Científica*. v. 17, n. 17, 2021.

ZARNOTT, F.; PRESTES, L.; GRANADA, G. **GERENCIAMENTO NA ELABORAÇÃO DE CARDÁPIOS**. **Universidade Federal de Pelotas – RS**, 2014. Disponível em: (https://cti.ufpel.edu.br/siepe/arquivos/2014/CS_01531.pdf).
Acessado em 21 de novembro de 2022.

APÊNDICE

APÊNDICE A – Modelo de ficha técnica de preparo adaptado

NOME DA RECEITA:					CUSTO UNITÁRIO: R\$						
GRUPO A QUE PERTENCE:					Nº / PESO / PORÇÕES: PORÇÕES DE						
INGREDIENTES ⁽¹⁾	PC/Un D ⁽²⁾	FC+ IC	PB	Q T	AP Comp	Pço Unit	Custo	Valor Nutritivo			
								CH g	PTN g	LIP g	Kcal Total
VALORES PORÇÃO											
VALORES TOTAIS											

1. MODO DE PREPARO ⁽³⁾:
✓ ;
✓ .

2. UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS
✓ ;
✓ .

3. TEMPO DE PRÉ-PREPARO
✓ X minutos.

4. TEMPO DE PREPARO
✓ X minutos

5. TEMPERATURA
✓ X°C

6. VALOR NUTRITIVO DA PORÇÃO
✓ quilocalorias:
✓ Proteínas:
✓ Carboidratos:
✓ Lipídios:

7. SUGESTÃO DE ACOMPANHAMENTOS
✓ ;
✓ .

(1)Por ordem de Uso
(2) Descrição das quantidades, em medidas caseiras ou padronizadas ou em gramas e, quando possível, usar abreviaturas para facilitar a leitura e o preparo de receitas;
(3) Forma Verbal: Infinitivo (ralar, descascar) ou 3ª pessoa (rale, descasque);
SIGLAS: PC = *Pér capita*; FC = Fator de correção; IC = Índice de conversão; PB = Peso bruto; PL = Peso líquido; QT = Quantidade total; AP. Comp. = Apresentação para compra (lata, quilo, pacotes com vários pesos, unidade, etc.)

Fonte: Adaptado de Maciel, Freitas e Passos (2021).

APÊNDICE B – Folha de compras, quantidades e seus valores

Produto	Quantidade consumida/mês	Custo unitário (R\$)	Custo total (R\$)
ACETO BALSÂMICO 500 ml	2 L	17,99	71,96
ARROZ ARBÓREO	5 kg	17,00	85,00
ARROZ BRANCO	12 kg	3,99	47,88
AZEITE DE DENDÊ	900 mL	7,90	7,90
AZEITE OLIVA LT	8 L	20,00	80,00
AZEITONA VERDE (SEM CAROÇO)	1 unidade	15,39	15,39
AZEITONA PRETA UND	2 unidades	5,69	11,38
AÇÚCAR CRISTAL	15 kg	4,09	61,35
AÇÚCAR MASCADO	4 kg	11,00	44,00
CAFÉ (PCT)	8 kg	15,30	122,40
CAFÉ CAPSULAS (CX 10 UND)	2 caixinhas	13,50	27,00
CHANTILY KG	1,5 kg	21,99	28,81
CHÁ MATE CX	2 caixas	11,19	22,38
CREME DE LEITE 200GR	800 g	4,50	36,00
ESPAGUETE (UND)	6 kg	2,89	17,34
FARINHA DE TRIGO	16 kg	5,90	94,40
FARINHA PANKO	12 kg	23,90	286,80
FAVA	4 kg	13,00	52,00
FEIJÃO	4 kg	7,50	30,00
FUNGHI GR	320 g	4,80	4,80
FLOCOS DE MILHO	6 kg	1,69	10,14
LEITE INTEGRAL	2 L	5,00	10,00
LEITE DE COCO	2 L	18,00	36,00
MOLHO DE PIMENTA	1,2 kg	6,89	8,26
MOLHO DE TOMATE KG	6 kg	15,00	90,00
ÓLEO DE SOJA 900 mL	28,800 L	11,00	352,00

MILHO PARA CEVICHE KG	1 kg	56,00	56,00
SAL	6 kg	1,20	7,20
SAL SACHÊ (CX)	1 caixa	13,99	13,99
SAINT GERMAIN BRANCO 1l	36 L	17,90	644,40
SAINT GERMAIN BRUT 1l	10 L	16,96	169,60
ORLOFF 1l	10 L	32,99	329,90
VINAGRE DE MAÇÃ	500 mL	5,49	5,49
BACON	4 kg	33,80	135,20

UVA SEM CAROÇO	1,200 kg	9,90	11,88
TOMATE	16 kg	7,59	121,44
SHOYU 1L	2 L	14,50	29,00
SERIGUELA KG	12 kg	13,90	166,80
SALSICHA	7 kg	8,25	57,75
PROTEÍNA DE SOJA KG	2 kg	15,00	30,00
PIMENTÃO VERMELHO	1,6 kg	23,00	36,80
PIMENTÃO VERDE	8 unidades	0,83 und	6,64
PIMENTÃO AMARELO	1,6 kg	23,00	36,80
PIMENTA DEDO DE MOÇA	1,200 kg	29,90	35,88
PASTEL DE QUEIJO	4 pacotes	73,00	292,00
PASTEL DE CARNE	4 pacotes	53,00	212,00
PARMESÃO KG	7 kg	38,00	266,00
PÁPRICA PICANTE	500 g	23,00	11,50
PÃO FRANCÊS	40 UnD	11,00	
PÃO BRIOCHE	30 UnD	13,69 6UND	68,45
PÃO AUSTRALIANO	30 UnD	14,99 6UND	74,95
OVOS (BDJ 30)	4 bdj	14,98 bandeja	59,92
OSSO (SOBRAS DA CARNE MOÍDA)	2 kg	26,90	53,80
NOZ MOSCADA	200 g	1,23 - 8G	30,75

MUSSARELA KG	7 kg	28,00	196,00
MORANGO BDJ	12 bdj	8,50 bandeja	102,00
MOLHO INGLÊS	1,200 L	4,50 - 150ml	36,00
MELANCIA KG	12 kg	1,69	20,28
MASSA DE PASTEL (PCT 500G)	10 kg	6,00	60,00
MANTEIGA KG	10 kg	32,00	320,00
MACAXEIRA SEM CASCA (KG)	15 kg	3,25kg	48,75
LINGUIÇA TOSCANA KG	10 kg	16,00	160,00
LINGUIÇA FRANGO KG	10 kg	14,00	140,00
LIMÃO TAITI KG	16 kg	3,79	60,64
LIMÃO SICILIANO KG	2 kg	11,90	23,80
LARANJA SC	2 sacos	14,00	28,00
HORTELÃ UnD	4 UnD	1,69 mc	6,76
FOLHA DE LOURO KG	200 g	9,50	1,90
FILÉ DE TILÁPIA KG	16 kg	39,00	624,00
COSTELA BOVINA	20 kg	24,00	480,00
COENTRO UnD	40 UnD	1,79mc	71,60
CHEDDAR (BISNAGA)	3,6 kg	36,00	118,00
CENOURA	4 kg	6,50	26,00
CEBOLA ROXA	8 kg	5,98	47,84
CARNE MOÍDA P/ HAMBURGUER	7 kg	26,90	188,30
CARNE DE CARANGUEJO	4 kg	50,00	200,00
CANELA EM PÓ 100G	500 g	2,90g	14,50
CAMARÃO PEQUENO KG	12 kg	24,00	288,00
CAMARÃO GRANDE KG	8 kg	47,99	382,92
CALDO DE GALINHA	1 kg	12,00	12,00
CALABRESA	10 kg	24,25	242,50
CAJU (BDJ)	8 bdj	13,90	111,20

CAJÁ (KG)	12 kg	13,90	166,80
CACHAÇA P/COZINHA	2 L	13,00	26,00
BATATA PALITO	10 kg	10,80	108,00
BATATA PALHA	1 kg	28,00	28,00
BATATA DOCE KG	8 kg	2,98	23,84
BANANA COMPRIDA KG	2 kg	4,98	9,96
ALHO SEM CASCA	4 kg	22,50	90,00
ALHO PORÓ	2 unidades	3,90	7,90
ALFACE CRESPA	12 unidades	2,25	27,00
ALECRIM	8 unidades	1,69	13,52
ACEROLA KG	2 kg	4,29	8,58
ABÓBORA JAPONESA	4 kg	3,89	15,56
ABACAXI UND	12 UND	3,59	43,08
ABACATE KG	1,5 kg	11,90 kg	17,85