

# Fichas Técnicas de Preparações para Restaurante de Autosserviço

Ariany D. B. R. Santiago & Darlan W. B. Roque

As transformações na alimentação brasileira, principalmente em ambientes escolares, têm gerado mudanças na produção das refeições. As fichas técnicas trazem a padronização da produção das refeições e beneficia os trabalhos dos profissionais na cozinha, assim como o trabalho dos nutricionistas. Facilitam o planejamento, a padronização e execução das refeições, além da segurança dos alimentos. As fichas técnicas são ferramentas que beneficiam todas as categorias, o trabalho, além de controlar o valor energético total e os nutrientes fornecidos na alimentação, principalmente dos escolares, promovendo alimentação de forma adequada e mais saudável.

**Palavras-chaves:** *ficha-técnica; preparação; escolares.*

The changes in the Brazilian power primarily in school settings have generated changes in the production of food. Datasheets bring standardization of production of meals and enjoys the work of professionals in the kitchen, as well as the work of nutritionists. Facilitate the planning, standardization and implementation of meals in addition to food safety. The fact sheets are tools that benefit all categories, work, and to control the total energy and nutrients provided in the diet, especially the school , promoting food properly and healthier .

**Keywords:** *plug - technical; preparation; school.*

## Introdução

O alimento representa grande importância para o ser humano, ajudando-o a viver melhor e obter desenvolvimento mental e físico adequados (AQUINO, SANTOS, 2010).

A relação da alimentação com os aspectos de saúde dos indivíduos vem sendo estudada há anos pela ciência da nutrição, que procura através da alimentação adequada, individual ou coletiva, promover a saúde, retardando ou evitando o aparecimento de doenças (VEIROS, 2002). A infância é a fase inicial na qual ocorre a formação e crescimento, a alimentação nessa etapa é essencial para um crescimento e desenvolvimento adequados. É importante respeitar horários e refeições a serem realizadas (AQUINO, SANTOS, 2010).

A hora da alimentação pode ser um momento educacional apropriado para se refletir questões colocadas dentro do campo da saúde, como hábitos alimentares, cultura, cidadania e fome e, portanto, sua inserção no projeto político pedagógico de uma creche/escola pode, em muito, contribuir para a formação do cidadão (OLIVEIRA et al, 2008).

A escola, como uma grande formadora de personalidade, e de opinião, tende a ser uma formadora de bons hábitos alimentares, mostrando a importância de uma alimentação adequada, saudável, principalmente, quando esta dispõe de boas práticas de higiene e de profissionais nutricionistas.

A UAN (Unidade de Alimentação e Nutrição) se trata de uma unidade de trabalho ou órgão de uma empresa, que desempenha atividades relacionadas à alimentação e nutrição, independente da escala hierárquica que ocupa (TEIXEIRA, 2006).

Produzir refeições envolve fatores como o número de operadores, o tipo de alimento utilizado, as técnicas de preparo e infraestrutura, necessitando de equipamentos e utensílios que aperfeiçoem as operações, tornando-as mais rápidas e confiáveis em relação ao produto final (MATOS; PROENÇA, 2003).

O planejamento de cardápios tem como objetivo programar tecnicamente as refeições que atendam às necessidades nutricionais de seus comensais, qualidade higiênico-sanitárias das preparações e econômica na escolha dos alimentos (CAMPOS, 2006).

Os cardápios devem ser variados, suprir às necessidades nutricionais dos comensais, levando em consideração hábitos e preferências alimentares da clientela, sazonalidade, oferta, custo alimentício, disponibilidade da área de equipamentos, número e capacitação de funcionários, tipo e quantidade de refeições e tipo de preparação (VEIROS, 2003). As fichas técnicas são instrumentos que facilitam o planejamento em uma Unidade de Alimentação.

A ficha técnica de preparo é “um instrumento gerencial de apoio operacional, pelo qual se fazem levantamento de custos, a ordenação do preparo e o cálculo do valor nutricional da preparação”, sendo, portanto, útil para subsidiar o planejamento de cardápio (AKUTSO, et al., 2005).

Este referido trabalho tem como objetivo geral avaliar e elaborar por meio de formulários pré-estabelecidos fichas técnicas das preparações de um restaurante do tipo autosserviço em ambiente escolar. E como objetivos específicos, determinar a quantidade e qualidade dos ingredientes que devem ser usados, confirmando, assim, as especificidades de compra, determinar o rendimento que é possível conseguir com a receita, avaliar o custo dos alimentos, estabelecer o valor nutricional das preparações, padronizar a qualidade das preparações e determinar os fatores de cocção e correção dos produtos.

## Metodologia

O estudo é do tipo observacional, transversal, descritivo, de abordagem qualitativa. Conforme Rouquayrol e Filho (2003), o estudo se caracteriza como observacional, pois o investigador tem um papel passivo. Segundo Gil (1996), a pesquisa descritiva, tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis e também qualitativa, pois há uma relação dinâmica entre o mundo e o sujeito que não pode ser traduzida em números.

O trabalho foi realizado na Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) de uma Escola Particular da cidade de João Pessoa, sob a supervisão do profissional de nutrição.

A metodologia empregada neste estudo se deu por meio de visitas realizadas no restaurante da escola para observar e analisar o modelo da gestão da Unidade de Alimentação e Nutrição, assim como a utilização das

fichas técnicas de preparo como fator fundamental para o sucesso na produção de refeições.

A escola tem em seus pilares princípios cristãos, oferece ensino bilíngue e em tempo integral, oferecendo o serviço de alimentação de forma opcional para os alunos, sendo esta a Unidade de Alimentação e Nutrição. A Unidade de Alimentação e Nutrição atende a cerca de 95% dos alunos, além de funcionários da escola.

O Restaurante da escola oferece um serviço de alimentação e nutrição, no qual é composto por três refeições (lanche manhã, almoço e lanche tarde), sendo optativo para o responsável o número de refeições. São servidos em média 250 lanches vespertinos; 430 almoços e 250 lanches matutinos. O cardápio dos lanches e almoço é disponibilizado no site da escola e segue princípios que permitem uma alimentação balanceada, nutritiva e segura, sob a supervisão de nutricionistas.

A UAN funciona das 7h às 17h horas oferecendo refeições aos alunos, às 17h tem início o *Food Service*, com estilo cafeteria, apresentando diversificados lanches a todos os públicos.

A distribuição das refeições é do tipo cafeteria fixa com copeiros determinando as quantidades servidas na distribuição. As saladas e frutas são servidas sem restrição de quantidade e sem o porcionamento dos copeiros.

O quadro de funcionários da UAN é composto por 31 funcionários, sendo: 6 nutricionistas, 4 cozinheiros, 11 auxiliares de cozinha, 1 estoquista, 8 funcionários da limpeza, 6 funcionários que trabalham no sistema do *Food Service* e 1 caixa, além dos estagiários de Nutrição.

## **ESTRUTURA FÍSICA**

A estrutura física da Unidade é subdividida nas seguintes áreas:

### ***Área Externa***

Esta área é dotada de quatro pias que dão suporte para higienização pessoal dos alunos e demais comensais antes de entrar nos refeitórios.

### ***Refeitório***

A Unidade dispõe de dois refeitórios amplos. São ambientes climatizados e ambos são dotados de três balcões de distribuição, sendo dois balcões quentes e um

frio. Nas ilhas quentes são servidos os almoços e na fria, as saladas e frutas. Possui refresqueiras duplas, nas quais são servidos sucos, água e pias de apoio para lavagem das mãos. Em todo o local, são distribuídas mesas e cadeiras que comportam a demanda do fornecimento de refeições.

### ***Sala da Nutrição***

É uma sala pequena, porém consegue se adequar sem comprometer o trabalho da nutrição. É um ambiente climatizado, com estantes e armários utilizados para guardar documentos inerentes ao serviço, possui também três computadores, sendo um direcionado exclusivamente para o monitoramento da produção mediante câmeras.

### ***Estoque de gêneros perecíveis***

Os alimentos perecíveis são estocados em duas geladeiras, um refrigerador e freezers, sendo um para aves, um para carnes vermelhas, um para peixes, outro para sobras de alimentos, um para as preparações do *Food Service*, dois para polpa de frutas, um para sobras de lanches e outros dois dão apoio no recebimento de carnes e ao *Food Service*.

### ***Estoque de gêneros não perecíveis***

Os gêneros não perecíveis são acondicionados em sala específica, são organizados em estantes contando também com estrados onde são empilhados os monoblocos com hortifruti. A sala é dotada de ar-condicionado que é utilizado ininterruptamente mantendo o ambiente satisfatório para o armazenamento dos gêneros principalmente os hortifruti. Atualmente, existe um funcionário responsável exclusivamente pelo estoque.

### ***Área de pré-preparo***

A unidade dispõe de duas salas para pré-preparo de alimentos, uma encontra-se ao lado da cozinha onde são feitos o pré-preparo de carnes e saladas e outra sala está localizada no Anexo II, onde são feitos os pré-preparos dos lanches. Nesta última, estão localizados dois balcões de polpas (Polpa 1 e Polpa 2), um freezer, um refrigerador. Cada sala conta ainda com três bancadas em inox, duas estantes (nas quais são armazenados utensílios e produtos para uso imediato nesta sala) e duas pias, sendo uma delas para lavagem das mãos.

### **Sala fria**

Local onde são feitos pré-preparos das frutas, fatiados os queijos e/ou presuntos, bolos, e montados os lanches em geral.

### **Cozinha quente**

Essa área é dotada de sistema de exaustão, dois fogões industriais, forno industrial, micro-ondas, bancadas em inox, estantes em inox para armazenamento de utensílios e produtos para uso imediato na sala, além de pias sendo uma delas para lavagem das mãos.

### **Despensa**

Existe uma pequena despensa, local onde ficam armazenados os gêneros não perecíveis em pequenas quantidades, para atender à demanda semanal do restaurante e necessários ao preparo diário das refeições, esta é ventilada e iluminada artificialmente.

### **Copa – lavagem**

Esta área é destinada para a lavagem dos utensílios. É dotada de uma bancada na qual são recebidos pratos, bandejas e talheres que são coletados separadamente. A copa-lavagem conta com bancada em inox, lavatório, prateleiras para apoio dos utensílios e uma máquina de lavagem e secagem dos pratos e talheres.

Além destas, na entrada dos funcionários da Unidade, tem-se acesso aos armários utilizados por eles para guardarem seus pertences; dois banheiros, sendo um da administração e outro dos funcionários; uma estante onde são armazenados os materiais de limpeza utilizados diariamente e uma pia com sabão líquido e papel secante para a higiene das mãos antes do início do trabalho.

## Revisão da Literatura

### **FICHAS TÉCNICAS NA PREPARAÇÃO AO LONGO DA HISTÓRIA**

No século XVIII, surgiam os primeiros registros de estabelecimentos que possuíam um menu fixo de comidas. Esses estabelecimentos eram albergues ou hospedarias que funcionavam em horários fixos (MARTINS, 2003).

O hábito de comer fora de casa está se tornando um costume não apenas para comemorar ocasiões especiais

e sim vem adquirindo importância entre as pessoas. Alimentar-se fora de casa se tornou algo necessário devido à correria do dia a dia das pessoas, ao fato de as mulheres alcançarem o mercado de trabalho, a distância entre o trabalho e a residência em que vivem e a falta de tempo para preparar alguma refeição no lar (BELERZI; ZILBER, 2011).

*A alimentação fora do domicílio se inicia já na Antiguidade, em locais de comércio e feiras, com os artesãos e camponeses que passavam vários dias longe de suas famílias, negociando mercadorias e ao mesmo tempo mantendo vínculos sociais e de amizade entre eles (UNIVALE, 2011 apud FLANDRIN, 1998).*

O *Food service*, termo utilizado para serviços de alimentação fora do lar, deve oferecer quatro condições básicas: variedades de pratos, oferta de produtos e serviços seguros e especializados, garantia do produto e preço compatível com a alimentação oferecida (TORRES, 2001 apud MARTINS, 2003).

Muitas oportunidades são oferecidas para pequenas e médias empresas do setor de alimentação. Uma tendência atual e muito interessante é o da promoção a alimentação saudável, a qual procura por qualidade de vida e bem-estar, muitos consumidores têm abandonado o *fast food* e adotado a alimentação saudável como um estilo de vida. O instituto de pesquisa Euromonitor em um de seus estudos comprova esta tendência. De acordo com o levantamento, as vendas de alimentos saudáveis no país passaram de US\$ 6,26 bilhões em 2005 para US\$ 14,8 bilhões em 2010, o que representa um crescimento de 136%. No mesmo período, o segmento de alimentos em geral cresceu 44% (ABRASEL, 2010). Isso representa maior preocupação com a garantia de qualidade, aperfeiçoamento da gestão, busca por melhores custos e lucros.

A ausência de fichas técnicas juntamente a cardápios pré-estabelecidos é um dos problemas em restaurantes do tipo Self-Service. A forma de preparo das refeições difere de estabelecimento para estabelecimento, devido à presença de funcionários diferentes, equipamentos diferentes e fichas técnicas (MARTINS, 2003). Assim, para garantir os dados do restaurante é feita uma padronização dos processos. Esse sistema de padronização permite que técnicas pessoais e da empresa sejam registradas e difundidas em treinamentos

(CAMPOS, 1992 apud MARTINS, 2003).

As fichas de preparação possibilitam ter um maior controle da qualidade das refeições e das calorias oferecidas, além de possuir informações sobre o valor nutritivo dessas, incluindo dados sobre rendimentos e o tempo de cocção (MARTINS 2003).

A padronização também apresenta como vantagem garantir ao cliente fixo o mesmo aspecto físico e sensorial da preparação que o deixará satisfeito, assim como a empresa (MARTINS, 2003).

Em restaurantes tipo Self-Service, os clientes se servem montando seus pratos por meio dos balcões quentes, frios e neutros de distribuição que estão em temperaturas adequadas para distribuição e geralmente são cobradas as refeições por pessoa ou por peso (MARTINS, 2003).

A UAN, Unidade de Alimentação e Nutrição, é considerada uma unidade de trabalho, que desempenha atividades relacionadas à alimentação e nutrição (TEXEIRA et al., 2000 apud MARTINS 2003). Ela possui por objetivo fornecer uma alimentação segura e equilibrada dentro dos padrões de sanidade, mantendo ou recuperando a saúde do cliente (PROENÇA; MATOS, 1997 apud MARTINS, 2003). É de muita importância realizar um bom planejamento antes de iniciar qualquer atividade para, assim, evitar muitos transtornos na sua execução (LEMONS, 2008). Dentre os instrumentos utilizados para facilitar o planejamento e monitorar indicadores, está a ficha técnica de preparação.

Pelas recomendações nutricionais atuais, há ingredientes que devem ter seu uso reduzido no preparo dos alimentos, como açúcares simples, sal e gorduras. Estes desempenham importante papel na definição das características sensoriais dos alimentos, que devem ser exaltadas às nutricionais. Mas, observa-se que as técnicas culinárias, desenvolvendo preparações atraentes esteticamente e sensorialmente, aliadas ao prazer proporcionado pelos órgãos do sentido, desde o visualizar até o saborear uma preparação, viabilizam e podem assegurar que as recomendações nutricionais sejam seguidas (ALVAREZ et al, 2001).

As fichas técnicas de produção e custo são receitas padronizadas das preparações que compõem um cardápio contendo informações claras e precisas que possibilitem a reprodutibilidade da preparação (TEICHMAN, 2000; PHILIPPI, 2003).

## RESTAURANTES NO BRASIL E O USO DE FICHAS TÉCNICAS

Os restaurantes coletivos abrangem os situados nas empresas, hospitais e catering de um modo geral. Os restaurantes comerciais são os *fast foods*, restaurantes tradicionais a La cart, cafés, bares, serviços de entrega, de pagamento por quilo, entre outros (PINTO; GOMES, 2010).

Segundo a ABRASEL, Associação Brasileira de Bares e Restaurantes, o setor de bares restaurantes fatura o equivalente a 2,4 % do Produto Interno Bruto (PIB) e é responsável por 85 dos empregos diretos no Brasil (PINTO; GOMES, 2010).

A alimentação fora do lar vem crescendo de acordo com a média nacional. Enquanto em 2010 o faturamento do varejo alimentar brasileiro cresceu 12,8% ante 2009, o do food service cresceu 16,5%, passando de R\$ 64,4 bilhões para R\$ 75,1 bilhões (ABRASEL, 2010).

*O mercado de refeições coletivas fornece 9,4 milhões de refeições/dia, movimentando uma cifra de 9,8 bilhões de reais por ano, oferece 180 mil empregos diretos, consomem diariamente 3,0 mil toneladas de alimentos e representa uma receita de 1 bilhão de reais anuais entre impostos e contribuições (ABERC, 2010).*

Esses dados comprovam a importância de se padronizar técnicas, medidas, custos dentre outros fatores e tudo isto pode ser proporcionado a partir da implantação do uso de fichas técnicas.

Ao falarmos da qualidade do setor de bares e lanchonetes, podemos citar fatores como infraestrutura, abordagem ao cliente, dentre outras que servem de cativo de clientes e o sucesso do empreendimento. A qualidade desses serviços é muito importante para a satisfação do cliente além de ser um dos principais fatores que define a concorrência (DAENA, 2011). A percepção da qualidade do serviço e o cumprimento das promessas de seu provedor são elementos importantes para fidelização de seus clientes. Sendo assim, “os níveis mais elevados de qualidade resultam em níveis mais elevados de satisfação de clientes, ao mesmo tempo em que justificam preços mais altos e permitem custos menores” (KOTLER, 2006, p.146 apud BRANBILLA et al, 2011).

E relação ao atendimento, este também deve ser de boa qualidade e que os funcionários tenham uma boa interação com os clientes que determinam se o serviço se encontra ou não de forma favorável ao que esperavam encontrar no estabelecimento (DAENA, 2011).

A cada ano, é visto que os bares e restaurantes investem cada vez mais em relação à sofisticação. Além da boa convivência entre os funcionários, uma boa infraestrutura, bom atendimento e boa acessibilidade dos preços dos produtos (DAENA, 2011).

A concorrência leva a empresa a avaliar constantemente seu lucro e desempenho, assim a implementação, o monitoramento e aperfeiçoamento contínuo do controle de gestão leva os gestores a identificarem espaços de mercado e compararem o desempenho entre esses espaços e refaçam suas estratégias. A qualidade de uma refeição é influenciada por inúmeros fatores, entre eles, a qualidade da matéria-prima, a higiene dos utensílios utilizados, manipuladores envolvidos no processo, bem como o monitoramento de parâmetros, como tempo e temperatura (KAWASAKI; CYRILLO, 2007; EMRICH; VIÇOSA; CRUZ, 2006). Todos esses dados são otimizados e proporcionados pelo uso de técnicas de preparação.

É importante aliar o uso da ficha técnica à gastronomia para combinar e garantir o processo fiel das preparações ou na formação de uma receita definitiva. Segundo Silva (2008), as fichas técnicas padrão são fórmulas escritas para reproduzir um item alimentar em quantidade e qualidade especificadas para uso em um determinado estabelecimento.

A ficha técnica de preparo de alimentos nos dá alguns indicadores, ferramentas que auxiliam a atividade nas cozinhas. São eles o fator de correção (FC), que é obtido pela relação entre o peso bruto (PB) de um alimento e o peso líquido (PL) do mesmo alimento, quando este se encontra limpo, pré-preparado. O segundo indicador, importante para as fichas técnicas, é o fator de cocção (FC) ou fator de conversão, que é a relação entre a quantidade de alimento cozido, pronto para o consumo, e a quantidade de alimento cru e limpo usado na preparação.

### **ALIMENTAÇÃO ESCOLAR X ALIMENTAÇÃO DE ESCOLARES**

A alimentação desempenha um papel primordial

durante todo o ciclo de vida dos indivíduos. Entre as distintas fases da vida, pode-se destacar, como exemplo, a idade escolar, que se caracteriza por um período em que a criança apresenta um metabolismo muito mais intenso, quando comparado ao do adulto (ANGELIS, 2000).

A alimentação qualitativa e quantitativamente adequada na infância é essencial para garantir o crescimento e o desenvolvimento da criança, pois proporciona energia e nutrientes suficientes e necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção da sua saúde (MENEGAZZO, 2011).

Com a evolução das Doenças Crônicas (DCNT) não transmissíveis e o aumento da prevalência de obesidade, surge um desafio à Segurança Alimentar e Nutricional, pois essas doenças podem ser diagnosticadas em jovens incluindo os pré-escolares. A Organização Mundial de Saúde demonstra que esses índices vêm aumentando alarmantemente nos últimos anos (MENEGAZZO, 2011). Tais práticas são promovidas na referida UAN.

Os novos hábitos alimentares passam a ser incorporados na faixa etária dos pré-escolares, levando ao descobrimento de outros sabores, texturas e cores, influenciando o padrão alimentar a ser adotado pela criança. O ambiente escolar, assim, torna-se de grande importância para criança que passa a conviver com outras crianças, educadores e cuidadores durante um ou dois períodos do dia, ajudando na formação de seus valores, dentre eles, a alimentação (MENEGAZZO, 2011).

A monotonia das cores das preparações interferem na escolha das crianças, pois o primeiro contato que elas possuem com o alimento é de maneira visual. A variedade de cores também possibilita ir a favor das recomendações nutricionais, as quais mostram que quanto maior a variedade de cores do prato, maior a quantidade de vitaminas e minerais a serem ingeridos (MENEGAZZO, 2011).

A educação é um processo que procura capacitar o indivíduo para agir conscientemente diante de novas situações da vida, aproveitando a experiência anterior de cada um. Já a educação da saúde visa à autocapacitação dos indivíduos (VEIROS, 2002). Por isso, as campanhas de educação alimentar, associadas a uma oferta adequada, podem iniciar um processo de conscientização e mudança de comportamento alimentar na busca da saúde.

O nutricionista atua como educador na produção de refeições tanto para os clientes como para os funcionários,

mediante a supervisão e orientação diária. Por meio da distribuição de refeições, durante o intervalo das atividades escolares, o restaurante visa atender às necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência em sala de aula, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento e a aprendizagem dos estudantes, bem como para a formação de bons hábitos alimentares.

Embora pareça um trabalho simples, a avaliação nutricional dos alimentos e dos custos em cardápios é de grande importância, tanto sob o aspecto social quanto da saúde, pois revela a qualidade da alimentação (MASCARENHAS E SANTOS, 2006). Há necessidade de uma atenção especial voltada para este grupo etário (escolares), no sentido de fornecer alimentos em quantidade e qualidade que satisfaçam suas reais necessidades nutricionais, de forma a minimizar riscos à saúde e permitir que seu potencial genético de crescimento e desenvolvimento seja atingido.

Para facilitar a gestão destas práticas, torna-se primordial a utilização de fichas técnicas de preparo. Assim, observa-se a produção de cada preparação, bem como a quantidade utilizada dos ingredientes, tornando-se importante para a nutrição dos escolares.

## Resultados e Discussão

Este trabalho foi realizado no Restaurante de uma Escola Particular, localizada na cidade de João Pessoa. Foram realizadas várias ações durante este período, tendo destaque o preparo de fichas técnicas para o restaurante.

As fichas técnicas foram elaboradas a partir das preparações servidas no local. Foram acompanhadas inúmeras preparações incluindo fichas para produção de produtos de panificação, sobremesas e para guarnições. O método de confecção da ficha se deu mediante cardápio diário, no qual foi verificado o tipo de preparação e a possibilidade de realizar sua ficha técnica. Com o auxílio de alguns funcionários, era aferido o peso dos ingredientes e a forma de preparo do mesmo alimento.

Os alunos contam com uma alimentação balanceada dentro dos critérios de higiene e segurança alimentar adequada, obedecendo aos critérios de valor energético para as necessidades diárias deles.

Abaixo, a tabela com os valores energéticos de algumas das preparações, a partir das quais foram elaboradas as fichas técnicas.

De acordo com os cálculos do valor calórico, os alimentos com maior densidade energética foram o misto quente e o croissant misto. Por serem alimentos de valor energético mais elevado, há um controle na ingestão desses obedecendo aos critérios de ingestão diários em relação aos macronutrientes ingeridos diariamente em cada refeição.

**Tabela 1:** Valor calórico por porção de produtos de panificação.

PREPARAÇÃO	PORÇÃO	VALOR CALÓRICO
Croissant misto	42g	64, 31 kcal
Pão delícia	25g	89, 62 kcal
Biscoito de nata	3g	10, 78 kcal
Pastel de cenoura com recheio de frango	45g	79, 57 kcal
Misto quente	110g	327, 02 kcal
Patê de frango	13g	40, 34 kcal
Creme de frango	13g	7, 54 kcal
Biscoito goiabinha	3g	12, 36 kcal

A presença de queijo e presunto no misto quente eleva seu valor calórico, devido à presença de mais gorduras. O biscoito de nata obteve menos valor em relação às calorias. Mesmo utilizando a nata que apresenta um teor de gordura significativa, o per capita por pessoa por ser bem baixo se torna um alimento de calorias baixa.

A opção por alimentos mais saudáveis que excluam frituras, salgadinhos e refrigerantes são opções diárias do lanche dos escolares. Fazendo-se necessário lembrar que o buffet apresenta alimentos de todos os grupos. Sempre há frutas da estação, sucos, cereais, leite ou iogurte e os carboidratos obedecendo a porções e quantidades desses, em que se encaixam as fichas técnicas aqui apresentadas como grupo dos lanches.

A seguir, encontra-se o valor calórico de alguns bolos que são preparações para o lanche. Eles apresentaram entre 191,9kcal a 206,2 kcal por porção de 60 gramas de bolo, apresentando valor calórico menor do que os industrializados, como por exemplo, o bolo de chocolate pronto - fatia de 60g contém 306,60kcal (PINHEIRO, et al, 2008) além de não ter acréscimo de estabilizantes

nem quaisquer outro produto químico, enfatizando a importância de produtos produzidos na unidade de alimentação, sempre novos e sem aditivos químicos, como pode ser visto na tabela:

**Tabela 2:** Valor calórico por porção de bolo fornecido a comensais no Restaurante Cidade Viva

PREPARAÇÃO	PORÇÃO	VALOR CALÓRICO
Bolo Formigueiro	60g	206,2kcal
Bolo de Chocolate	60g	202,83kcal
Bolo Inglês	60g	191,93kcal

## Conclusão

A estratégia de promoção da alimentação saudável no ambiente escolar apresentada neste relatório propiciou a ampliação dos conhecimentos das fichas técnicas utilizadas na Unidade de Alimentação e Nutrição sendo de grande importância na saúde de seus comensais e de multiplicadores das informações que toda a equipe representa no âmbito escolar. As preparações fornecidas neste restaurante representam grande papel na alimentação dos escolares de toda a equipe de trabalho e que dia a dia se faz presença à educação continuada em alimentação, conferindo aprendizado mútuo entre a equipe e os escolares. Pode-se observar também que alguns lanches são boa fonte calórica, suprimindo as necessidades de energia diárias dos escolares.

Além disso, foi observado que alguns alimentos possuem menor valor calórico que os industrializados, sendo assim, alimentos mais seguros e adequados para os estudantes, livres de conservantes e outras substâncias contidas nos industrializados.

Observa-se, então, que a necessidade da utilização de fichas técnicas resulta em um melhor preparo dos alimentos e seguridade desses, além de observar e elencar novos ingredientes nas refeições.

## Referências

1. Aktuso, R de C. et al. A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições. *Rev. Nutrição*,

Campinas, v. 2, n. 18, **2005**.

- Alvarez, T. S.; Gândara, L. L.; Martins, E. A. Encantando o cliente com a culinária e os 500 anos do Brasil. *Rev. Hig. Alimentar*, São Paulo, v. 15, n. 84, p. 14-19, maio **2001**.
- Aquino, A.M. da S.; Santos, L. A. S. Hábitos Alimentares nas escolas. UnB, Brasília, **2010**.
- Cardoso, M. F.; Miguel, V.; Pereira, C. A. M. ; Avaliação das condições higiênico-sanitárias e de boas práticas de fabricação em panificadoras. *Alim. Nutr. Araraquara*, v. 22, n. 2, p. 211-217, abr./jun. **2011**.
- Barros, R. M. ; Garcia, P. P. C.; Almeida, S. G. Análise e elaboração dos fatores de correção e cocção de alimentos. *Anuário da Produção de Iniciação Científica Discente*, v. 3, n. 16, mai. **2011**.
- Berlezzzi, F. L. C.; Zilber, M.A.; Aplicação do modelo servqual em restaurantes fast food de São Paulo: um estudo da qualidade de serviços. *Revista da Micro e Pequena empresa*, v. 5, n. 2, p. 3-20, mai./ago. **2011**.
- Brambilla, F. R.; Vargas, J. L.; Feijó, F. P.; Bueno, L. A.; Monteiro, I. F.; Atitude Empreendedora, Gestão de Serviço e Satisfação dos Clientes: Um Estudo Analítico no Segmento de Restaurantes. *Ingepro- Inovação, Gestão e Produção*, v. 3, n. 3, mar. **2011**.
- Brasil. Ministério da Saúde. Escolas promotoras de saúde : experiências do Brasil / Ministério da Saúde, Organização Pan-Americana da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, **2006**. 272 p. – (Série Promoção da Saúde; nº 6).
- Emrich, N.E.; Viçosa, A.L.; Cruz, A.G. Boas práticas de fabricação em cozinhas hospitalares: um estudo comparativo. *Hig Aliment*. **2006**; 20(144):15-24.
- GIL, A. C. Como elaborar projeto de pesquisa. 4 ed. São Paulo: Atlas, **1996**.
- Kawasaki, V.M.; Cyrillo, D.C, Machado, F.M.S. Sistematização de dados de tempo e temperatura para avaliação da segurança higiênico-sanitária, em unidades de alimentação e nutrição. *Hig Aliment*. **2007**; 21(149):35-40.
- Martins, C.C. Padronização das preparações de restaurante do tipo Self Service. 2003. 66f. (Curso de Especialização em Qualidade em Alimentos)- Universidade de Brasília, Brasília, **2003**.
- Mascarenhas, J.M.O.; Santos, J.C.dos. Avaliação da Composição Nutricional dos Cardápios e Custos da Alimentação Escolar da rede Municipal de Conceição do Jacuípe/BA. *Sitientibus, Feira de Santana*, n. 35, **2006**.
- Menegazzo, M.; Fracalossi, K.; Fernandes, A. C.; Medeiros, N. I. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de centros de educação infantil. *Rev. Nutrição*, Campinas, v. 24, n. 2, p. 243-251, mar./ abr., **2011**.
- Oliveira, S. P. de et al. Promoção do consumo de frutas, legumes e verduras em escolas: diagnóstico inicial— Rio de Janeiro : Embrapa Agroindústria de Alimentos, **2008**.

16. Pinto, L. J. S.; Gomes, J. S. Controle de Gestão em empresas recém internacionalizadas: o que mudou no restaurante Spoletto após parceria com a Domino's Pizzaria. *Revista de Ciências Gerenciais*, v. 14, n. 19, set. **2011**.
17. Philippi, S.T. *Nutrição e técnica dietética*. Barueri: Manole; **2003**.
18. Rouquayrol, M. Z.; Filho, N. de A. *Epidemiologia e saúde*. 6 ed. Rio de Janeiro: Medri, **2003**.
19. Santos, J. M. P.; Lanzillotti, H. S. Aplicação do modelo Sistema Toyota de Produção em Unidades de Alimentação e Nutrição. *Ceres: Nutrição e Saúde*, v. 3, n. 1, p. 9-18, **2008**.
20. Silva, Sandra M. Chmin Seabra; Martinez, Silvia. *Cardápio- Guia Prático para a Elaboração*. 2 ed. São Paulo: Roca, **2008**.
21. Teles, P. O Empreendedorismo Em Bares E Lanchonetes E A Exigência Do Mundo Contemporâneo. *Daena: International Journal of Good Conscience*, v.6, n. 1, p. 72-88, jun. **2011**.
22. Teichman, I.T.M. *Tecnologia culinária*. Caxias do Sul: EDUCS; **2000**.
23. Veiros, Marcela Boro. Análise das condições de trabalho do nutricionista na atuação como promotor de saúde em uma Unidade de Alimentação e Nutrição: um estudo de caso. **2002**. 225 f. Dissertação.
24. Veiros, M.B.; Proença, R.P.C. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição: método AQPC. *Revista Nutrição em Pauta*. Edição set/out, **2003**.
25. Wolkoff, D.B. Reflexões sobre nutrição em unidades de alimentação e nutrição: entrevista com Rossana Pacheco da Costa Proença. *Ceres: Nutrição e Saúde*, v. 8, n.1, p. 47- 51, **2006**.

---

Ariany D. B. R. Santiago<sup>1\*</sup>  
Darlan W. B. Roque<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Centro de Ensino Profissional Odilon Ribeiro Coutinho – SENAI CEP:58082-050, Av. das Indústrias, s/n, Distrito Industrial, João Pessoa, Paraíba, Brasil.

<sup>2</sup> Centro de Ciências Humanas, Sociais e Agrárias. Programa de Pós-Graduação em Tecnologia Agroalimentar. Universidade Federal da Paraíba. 58220-000. Bananeiras, Paraíba, Brasil.

\*Email: arianyroque@hotmail.com