Paula Mello

e-book

COLEÇÃO FAZER E VENDER

Marmitex





Informações & Dicas de quem já fez

Idéias de cardápios para 10 semanas

Planilha de Custo Explicada Passo a Passo!

Grátis: conjunto de planilhas para cada dia da semana para você atualizar conforme o seu cardápio!!

www.cozinhadoquintal.com.br

ATENÇÃO:

Todo o conteúdo da Apostila Digital/Ebook Marmitex é protegido pela Lei do Direito Autoral, Código Penal, Lei 9610, art. 184. Copiar/plagiar é crime, previsto em Lei e sujeito às medidas cabíveis, inclusive danos morais.

Ao acessar este arquivo, você expressamente concorda com seguintes TERMOS DE USO e se compromete a cumpri-los integralmente, sob as penas da Lei:

Você não pode IMPRIMIR na sua impressora

Você não pode COPIAR O ARQUIVO (nem salvar com outro nome)

Você não pode COPIAR PARTES DO TEXTO

Você não pode DISTRIBUIR, DIVULGAR, ALUGAR, VENDER, DOAR, ou EMPRESTAR este arquivo

Você não pode distribuir o conteúdo, em todo ou em parte, em nenhum meio, físico ou não, sob qualquer pretexto ou a qualquer tempo.

Uma palavrinha antes da gente começar...

Você decidiu que precisa de um negócio de comida, que esse negócio será vender marmitas ou marmitex, como é mais conhecido.



Ótimo! Mas por onde começar? O que se faz primeiro? Primeiro se planeja. Leia as minhas orientações, pense sobre elas e veja como elas refletem no que você acredita, na sua realidade.

Pense que as pessoas vão se alimentar do que você fizer, se elas ficarem satisfeitas, felizes com as quantidades, com as variedades e com a qualidade, certamente você terá conquistado clientes fiéis, talvez (e é tudo o que a gente quer!) por muitos anos.

Prepare-se, estude, planeje. Só assim você terá as melhores condições de sucesso, terá muito mais segurança para começar o seu próprio negócio e, claro, muito menos dores de cabeça. Existe um longo caminho pela frente, para aprender tudo o que o seu novo negócio exige, mas acredite que vale a pena e que você será capaz, bastando para isso um tanto de esforço, outro de paciência e muita persistência. Pode parecer difícil entender tudo o que está aqui, mas não desista!

Leia com atenção, anote suas dúvidas, vá em busca de respostas - e meu email sempre estará à disposição. Estude e planeje o seu negócio, com certeza será mais fácil e as chances de dar certo serão muito maiores.

Espero que você aproveite este material, ele foi feito com muito carinho, com base em tudo o que os meus leitores e leitoras pediram. Obrigada pela sua companhia e vamos juntos!!

Um beijão

Paula Mello - Cozinha do Quintal
http://cozinhadoquintal.com.br
Facebbok: facebook.com/PaulaMelloSP
contato por email: paulamellomorgana@hotmail.com

Índice

Organização prévia: organizando a casa e a cozinha	5
Organização dos espaços	6
Fluxo de trabalho na cozinha	9
Móveis & idéias para adaptar o que você já tem	11
Estocando alimentos	13
As pessoas necessárias ao seu negócio	17
Utensílios básicos para começar	19
Outros equipamentos	21
A estrela da cozinha: o fogão	23
Equipamentos profissionais que você pode ter	24
Cuidados com a higiene, a limpeza e a segurança alimentar	27
Rotina de limpeza	28
Cuidados com a higiene diária	29
Segurança alimentar	31
Embalagens	32
Compra de embalagens	34
Entrega	35
Tipos de Marmitex	36
Distribuição de alimentos no marmitex	38
Calculando a quantidade de alimentos a comprar	40
Controles, planilhas e custos	42
Cálculo de custo de um prato	44
Controle de estoque e listas de compras	52
Sugestão de cardápios	56
Dicas para variar o cardápio	59
Últimas dicas para o seu marmitex	60
Agradecimentos	61

Organização prévia: organizando a casa e a cozinha

Antes de começar a ganhar seu dinheiro, você precisa organizar os espaços e também as rotinas da sua casa, para que tudo funcione adequadamente e não haja correrias que possam arruinar o seu negócio.

Ande pela casa e observe tudo o que precisa ser arrumado e organizado: os quartos estão em ordem? As roupas de inverno limpas e guardadas se o tempo for verão?

Faça uma lista para cada cômodo, com as necessidades. Ela pode ser simples assim:

Quarto:

- guardar cobertores

- organizar as roupas de cama etc

O pior, você verá, é a cozinha. Ela vai tomar muito mais do seu tempo até que esteja pronta para começar a funcionar como uma cozinha comercial de verdade.

Porquê isso é importante? Por que com a casa em ordem você terá melhores condições de se concentrar no seu negócio. Com a casa em ordem, os próprios moradores terão condição de se virarem para encontrarem e usarem o que precisam sem PRECISAR DE VOCÊ.

Ou seja, faça tudo o que puder para LIBERAR o seu tempo para se dedicar ao seu negócio.

Consertos também devem ser feitos já: procure e arrume vazamentos, principalmente em banheiros e, claro, na cozinha.

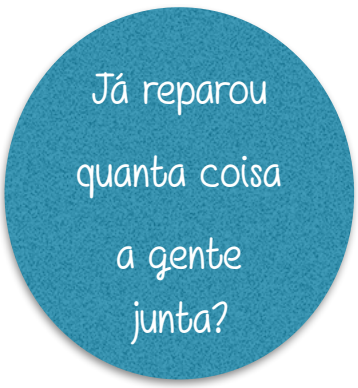
O quintal e a área de serviço precisam ser desentulhadas! Lembre-se que você terá coisas para guardar, por exemplo, bujões de gás, caixas com embalagens, isso tudo precisa ficar em um local protegido mas não necessariamente dentro da cozinha.

Esta etapa não deve levar mais do que 15 dias. Você pode dividir as tarefas com outras pessoas da casa, por exemplo, se todos ainda trabalham em empregos “normais”, combine 2 horas por noite após o jantar para a organização. Você está me xingando agora mas vai me agradecer depois!

Então. Chegamos na cozinha? Beleza, agora começa a ficar bom. Abra seus armários e faça um inventário, uma LISTA do que já existe e que pode ser aproveitado no seu negócio. Tudo o que não for ser usado, deve ir para outro lugar, ou ser doado ou ainda ser jogado fora se não servir mais.

A sua lista poderia ficar assim:

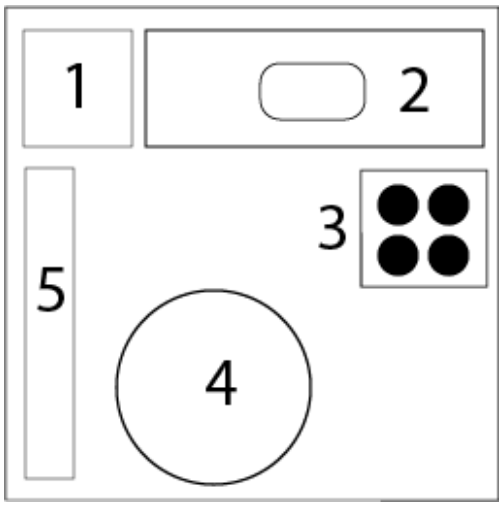
GUARDAR	**FICAR NA COZINHA**
Copos de vidro	espremedor de batatas
jogo americano	talheres grandes
potes pequenos	potes grandes com tampa
toalhas de mesa	panelas grandes
panelas pequenas	travessas



Organização dos espaços

Independente da sua cozinha ser pequena, média ou grande, sempre dá para organizar o espaço.

Algumas coisas você não vai conseguir mudar na sua cozinha, como por exemplo, a pia e as janelas, talvez os armários que já estejam fixos na parede. Mas o resto todo podemos mexer para que fique o melhor possível e para que facilite a sua vida na hora de trabalhar. A melhor distribuição para uma cozinha lembra o formato da letra U, mais ou menos assim:

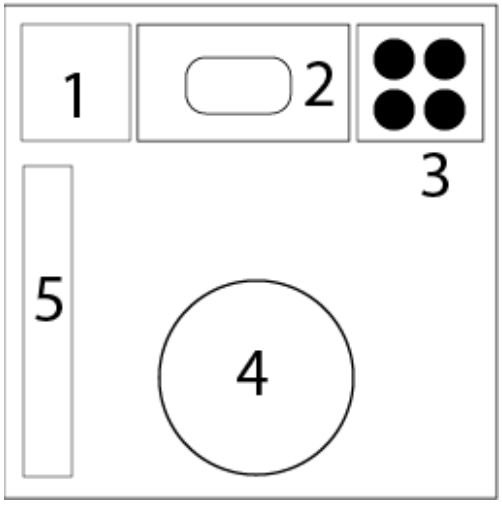


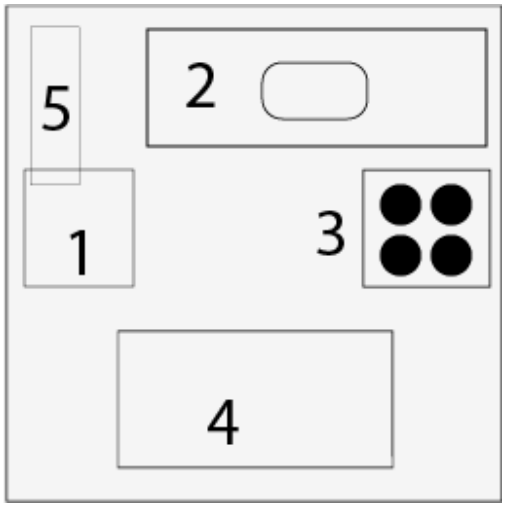


Uma boa distribuição de móveis e equipamentos é fundamental para você trabalhar com conforto e assim produzir mais.

1- geladeira
2- pia
3- fogão
4- mesa de apoio
5- armários

Veja algumas outras possibilidades para a organização do seu espaço.





Dá uma olhada nestas imagens que eu peguei na internet, para você ver alguns tipos de cozinhas comerciais para o preparo de muitas refeições. Um dia, com certeza, você chega lá!



Cozinha em ilha





Cozinhas em U



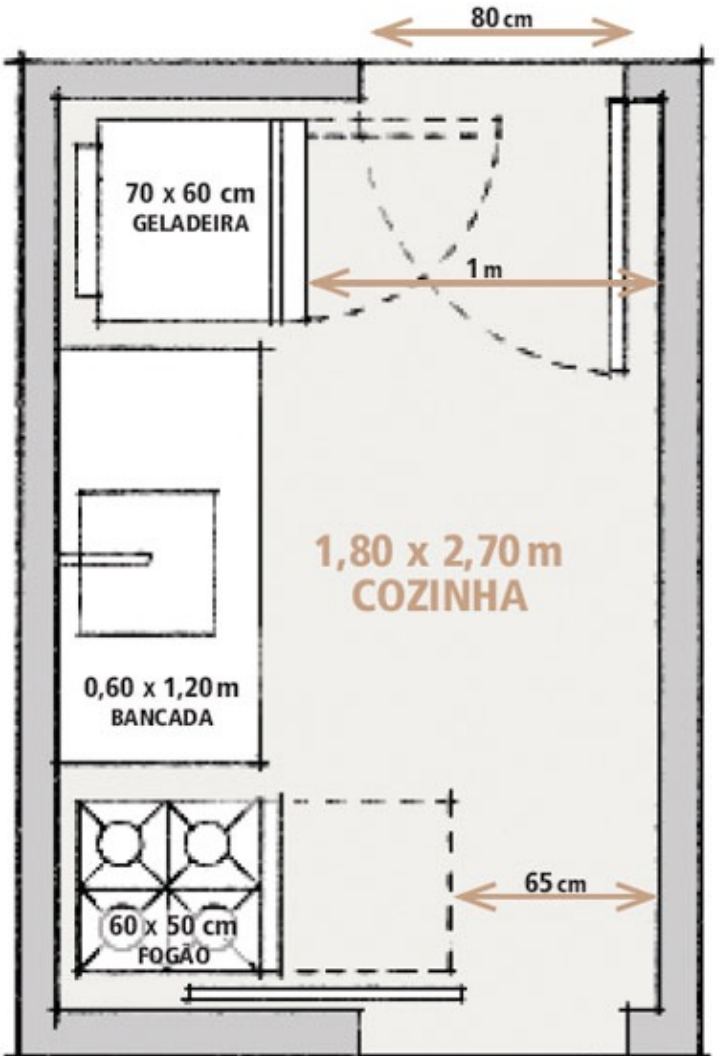
Cozinha dos Sonhos !!

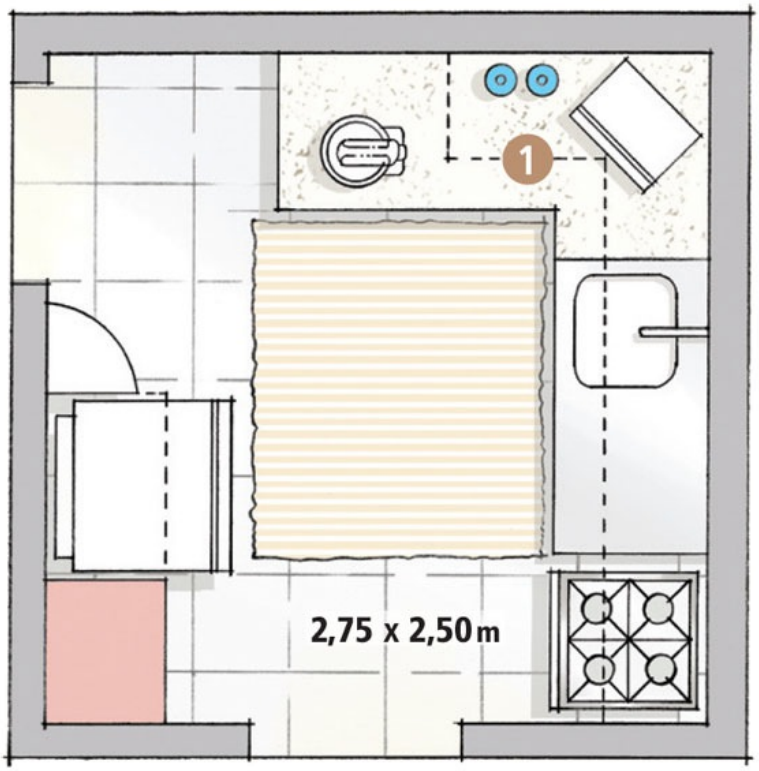
Claro que estas são apenas sugestões para que você possa mexer e organizar a sua cozinha. Tudo vai depender do que está fixo e da localização das suas portas e janelas e, claro, do tamanho da sua cozinha.

Mesmo em cozinhas pequenas é possível se organizar para poder trabalhar com conforto e com a rapidez que será necessária. Veja um exemplo de uma cozinha pequena.

Veja que esta é uma cozinha em linha: fogão, pia e geladeira alinhados. **As medidas são reais.**

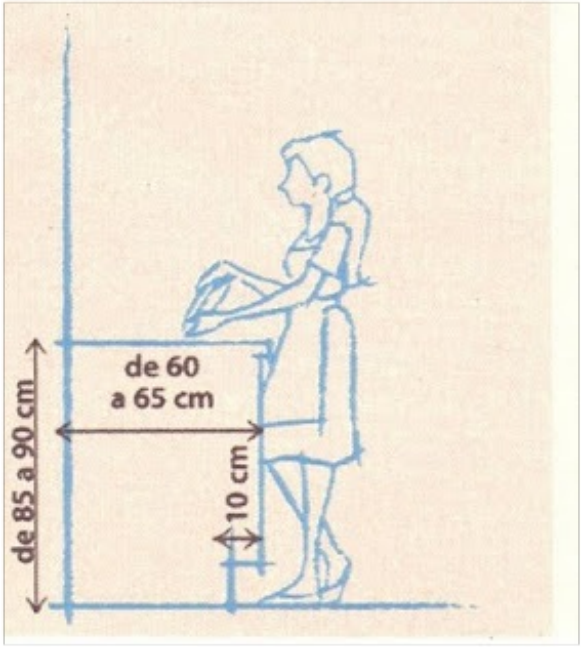
Do outro lado da pia ainda cabe uma mesa pequena que você pode usar para montar as marmitas.





Veja como em um pequeno espaço a organização facilita o fluxo de trabalho,

Preste atenção também às alturas e profundidades dos móveis.



Fluxo de trabalho na cozinha

A sua cozinha precisa ser separada em duas áreas principais: uma para os pratos quentes e uma para os pratos frios. Se o seu cardápio e o seu espaço permitirem, separe áreas para uma chapa para carnes ou uma churrasqueira, se for servir churrasco, e uma área para frituras, onde deverão estar a fritadeira e a coifa.

O fluxo de trabalho na cozinha deve seguir um roteiro:

- ***Entrada dos produtos e alimentos que serão preparados:*** nesta etapa, você deve conferir os produtos e alimentos, certificar-se de que estão na validade, observar eventuais problemas nas embalagens e separar o que vai para o estoque, para a geladeira e para o freezer, além de separar as embalagens que serão utilizadas e os descartáveis.

- ***Preparação:*** com o cardápio definido, a cozinha arrumada, os produtos e alimentos começam a ser preparados. Nesta etapa, os alimentos serão higienizados, as carnes cortadas, tudo deverá ser separado para o início da produção. Carnes devem ser mantidas sob refrigeração, legumes e verduras em bandejas plásticas separadas, também na geladeira.

- ***Finalização:*** é o preparo propriamente dito. Os alimentos são cozidos, depois vão para as marmitas.

- ***Saída:*** as marmitas seguem para serem fechadas, arrumadas nas mochilas de entrega e saem.

- ***Descarte e limpeza:*** após o término da jornada, os alimentos não utilizados são separados, guardados ou descartados e tem início o processo de limpeza.

Atenção: se a sua cozinha for pequena, o cuidado com a higiene deve ser redobrado. Falaremos especificamente sobre isso mais para a frente, mas tenha em mente que primeiro você deve manipular os alimentos crus, depois, deve higienizar toda a área, e só depois poderá utilizar o espaço para os alimentos cozidos. Não podem ser misturados, pois há risco de contaminação (é a chamada “contaminação cruzada”). Super cuidado com o danado do frango!!

Comece pelas verduras, legumes e grãos. A seguir, para o frango. Higienize tudo, de preferência com água fervendo, inclusive os utensílios como facas, espátulas, tábuas de corte. A seguir passe para o preparo das carnes. Nova higienização. Finalize os pratos e siga para a entrega.

Um jeito bom é resolver os legumes e verduras, por exemplo, colocando tudo em potes ou bandejas, já picados ou fatiados, de acordo com o cardápio do dia. Mantenha na geladeira até a hora de usar.

As carnes, por exemplo, você já pode deixar empanadas na geladeira, no caso de frango ou bifes à milanesa. Sempre cobertos com um plástico para não ressecar.

E assim por diante, com a prática (e se você já cozinha, provavelmente já tem o próprio “esquema”) tudo ficará mais fácil, basta se organizar. Menos bagunça, menos sujeira, menos tempo perdido.

Você também precisa de um ambiente bem iluminado, tanto com luz natural vinda de janelas como luzes artificiais.

Um cuidado é utilizar globos nas lâmpadas, assim se alguma delas estourar nada vai cair na sua área de trabalho ou pior, nos alimentos.

O ideal é que o piso da sua cozinha seja antiderrapante para evitar acidentes. Caso não seja possível, use passadeiras nos locais de maior tráfego, ou seja, na frente do fogão, pias e bancadas. As melhores são as de vinil ou emborrachadas, pois não escorregam e podem ser higienizadas diariamente. Não use tapetinhos felpudos, de crochê, nem nada disso: não é prático, não é adequado e não é seguro. Imagina você com um panelão enorme nas mãos escorregando e caindo na cozinha? Acidentes podem ser evitados ao máximo se a gente tomar os devidos cuidados. E a sua saúde é super importante, afinal, se você se machucar, como vai trabalhar?

Procure sempre usar utensílios que possam ser desinfetados, os melhores são de inox, mas claro que você pode usar os de plástico e silicone. Os de madeira não são indicados, pois ficam impregnados, não são higiênicos. Aliás, existe uma determinação da Anvisa que proíbe o uso de utensílios de madeira em cozinhas. Como eu sempre digo, é bom já começar direito, pois quando você puder regularizar sua atividade, tudo já estará de acordo com a legislação.



Móveis & idéias para adaptar o que você já tem

Armários, sim, eles são fundamentais. Agora que você já desentralhou as coisas que não usa, abra os armários, limpe bem por dentro e por fora e comece a organizar os espaços.



O paneleiro, se você tiver, deve ser reservado para a comida, assim fica mais fácil. Panelas grandes, embaixo da pia. Se você não tem armário embaixo da pia, procure colocar as panelas o mais à mão possível, mas sempre em armário fechado.

Caso você não tenha nenhum armário ainda na sua cozinha, ou caso você possa investir e tenha espaço suficiente, um armário desse tipo vai te ajudar a organizar os alimentos, os utensílios e as panelas que você vai usar o tempo todo. E o que é melhor, fica tudo em um lugar só, ainda tem espaços no meio que podem ser usados para apoio.



Estes armários são muito comuns e não custam uma fortuna. Quando você estiver com o seu negócio andando, talvez até estabelecido em outro lugar, daí sim será a hora de investir em equipamentos e móveis profissionais.

Claro que para quem não tem condições de investir, existe sempre um jeitinho, desde que você preste atenção na segurança, na higiene e no correto armazenamento dos alimentos.

Mantenha tudo organizado !



Depois veja também a mesa. Ela será importante na hora de montar as marmitas para a entrega, por isso precisa estar em bom estado e precisa estar livre de coisas em cima. Eu sei o que é isso, a gente acaba sempre deixando alguma coisa em cima da mesa, mas agora não pode mais.

Uma idéia para quem está sem mesa no momento, é usar cavaletes e em cima colocar uma porta.

Eu tenho 2 mesas assim aqui em casa e funciona que é uma maravilha, pode também comprar pés de metal para colocar.





Improvise e adapte conforme as suas necessidades e o seu espaço

Pense em instalar pelo menos uma prateleira acima da mesa, em uma altura que fique confortável para você.

Essa prateleira será útil na hora de fechar as marmitas, para apoio, para guardar caixas, etc. As mãos francesas ajudam muito e são baratas.



Estocando alimentos

Os alimentos devem ficar bem protegidos.

Uma boa idéia é ter caixas do tipo contêiner, assim você pode colocar nelas uma grande quantidade de alimentos sem correr o risco de contaminação. O arroz, por exemplo, que é um dos alimentos que você mais vai utilizar, pode ficar em uma maior.



Latas de alumínio também são boas para armazenar a comida. Verifique se elas fecham bem, se não estão amassadas e nem enferrujadas. As caixas plásticas tradicionais para mantimentos também são excelentes.

Existem milhares de opções no mercado, escolha a que caiba no seu bolso e no seu espaço.







A melhor maneira de organizar a comida é separar um espaço e criar uma despensa, um lugar onde todos os alimentos e descartáveis que você vai usar fiquem juntos.



Se você não tiver armários suficientes para guardar tudo, pense em estantes de aço, de preferência com reforço, pois pacotes e latas de comida pesam.

Este é o tipo mais simples de estante. Elas são ótimas por que suportam bastante peso e são baratas. Use para acomodar todos os alimentos em pacotes fechados, latas, garrafas de óleo. Tudo deve estar protegido, portanto nada de colocar a estante com a comida em local aberto.

Aos poucos você vai se organizando. Procure manter uma certa ordem no estoque de alimentos, isso vai facilitar a vida na hora de buscar o ingrediente e também na hora de saber o que tem e o que falta para comprar. Por exemplo, secos com secos, latas com latas e assim por diante.

Dentro de uma cozinha industrial ou comercial, normalmente as estantes são de inox, pela facilidade de limpeza, pois podem ser desinfetadas constantemente, pela durabilidade, se bem cuidadas duram uma vida inteira. Existem muitas opções no mercado para este tipo de equipamento: bancadas soltas, carrinhos, prateleiras de todos os tamanhos, com ou sem rodas, até pias avulsas.







É bom
já conhecer
os equipamentos !





Veja algumas idéias de como organizar uma despensa bacana que eu garimpei na internet.

São sugestões para inspirar, para que você adapte de acordo com o seu possível.









Sonhar a gente pode e ajuda a materializar o futuro !!



As pessoas necessárias ao seu negócio

Agora que você já arrumou a casa e já começou a estudar as necessidades do seu negócio, vamos falar das pessoas envolvidas.

Considero aqui que você vai trabalhar com a sua família, ou com pessoas mais próximas, certo? Um bom número para começar um negócio de comida em casa é 3 pessoas: duas na cozinha, uma para a entrega.

Na verdade, antes de começar qualquer coisa você deveria ter uma conversa com a família inteira. Explicar como vai ser o negócio e pedir a colaboração de todos, mesmo que alguns não possam ajudar diretamente no negócio, se ajudarem a cuidar da casa já vai ser ótimo.

Isso porque a rotina doméstica não acaba só por que a gente resolve ser empresária: as roupas continuam brotando e precisam ser lavadas, a limpeza, as contas, enfim, o trabalho vai aumentar e muito!!

Estabeleça prioridades, por que quando começar provavelmente você não terá mais tempo e nem energia para fazer os “extras”, como mudar um quarto, pintar paredes, trocar cortinas, essas coisas que a gente “inventa”. Faça o necessário antes e coloque todo mundo da família para ajudar durante.

Para as pessoas diretamente envolvidas na produção e na entrega, duas delas podem se dedicar ao preparo dos alimentos e uma fica responsável pela entrega e também pelos serviços de banco, por exemplo.

Compras podem ser divididas, pois às vezes você não vai conseguir comprar tudo em um lugar só, dividindo-se esta tarefa, ganha-se tempo.

A limpeza é tarefa de todos, não é por que o seu marido ficou com a entrega como responsabilidade que ele não vai ter que ajudar na limpeza, certo?

A idéia aqui é que haja uma **divisão justa**, para que ninguém trabalhe a mais ou a menos do que o outro. Isso é importante, você não imagina como brigas e discussões podem colocar o seu negócio (e por incrível que pareça, a sua família) em risco. Converse, combine, acerte tudo antes.

Uma boa solução é alternar as tarefas, por exemplo, se em um dia você está na cozinha, no outro poderia fazer as entregas, desde que a pessoa que fique na cozinha… saiba cozinhar!! Normalmente a distribuição das tarefas é por competência, ou seja, **quem sabe cozinhar vai fazer a comida, quem dirige pode fazer a entrega, todos fazem a limpeza.**

Combine também a divisão do dinheiro. Deixe tudo muito claro e estabelecido. Se puder, faça um **contrato**, mesmo que simples, entre todos os envolvidos. Não precisa ser nada de extraordinário, pode inclusive ser escrito à mão. Nesse documento, devem constar os nomes completos de todos, uma explicação do negócio e as responsabilidades de cada um. Precisa ter também a explicação de quanto de dinheiro cada um está colocando no negócio e a divisão do lucro que deve ser proporcional.

Acredite que esta pode ser uma atitude importante para o seu negócio, pois ninguém está livre de confusões com os familiares, separações entre marido e mulher, discussões e brigas entre sócios, que podem acabar com o seu negócio e com a sua saúde.

Muitas vezes um casamento acaba mas o negócio continua, ou uma pessoa resolve sair e outra entrará, ou seja, somos pessoas e vivemos em conflito a maior parte do tempo, então com um pequeno contrato entre todos você terá tranquilidade para negociar esses conflitos, inclusive perante a justiça se for o caso.

Você também precisa prever a saída de alguém: o quê acontecerá com o negócio caso alguém saia, como fica o dinheiro, quanto a pessoa leva, enfim, tudo!!

O ideal mesmo é você entrar em contato com um advogado, pagar uma consulta (normalmente as OAB's estaduais dispõem de atendimentos gratuitos ou com um preço simbólico), ver como funciona, saber os detalhes e se precaver.

Um bom contador também pode ajudar, mas o advogado é o profissional mais indicado para fazer isso para você. Todos devem assinar e receber cópias desse contrato e, claro, devem respeitá-lo.

Com papéis assinados, as pessoas tendem a ter mais compromisso. Mesmo com familiares, nunca é demais deixar tudo bem claro. Aliás, é na família que sempre temos os "enroscos" não é?

Não tenha medo: fazer um contrato é apenas uma maneira de manter o seu negócio pronto para crescer, não quer dizer ofender ninguém, pelo contrário: quanto mais pensamos e respeitamos alguém, mais queremos que tudo esteja em ordem e de modo que todos confiem, trabalhando em paz. Certo?

E se for possível, faça já a abertura da sua empresa. Comece legalizado, fica muito mais fácil conseguir crédito, comprar no atacado, abrir conta em banco, etc.

Então, com tudo isso já pensado e caminhando, vamos para a frente!



Utensílios básicos para começar

Tudo o que você tem na sua cozinha hoje pode e deve ser utilizado na preparação das marmitas. Como eu já disse, separe os utensílios muito pequenos.

Você vai precisar de:

- ***4 panelas grandes:*** uma para arroz, uma para feijão, uma para carne e uma para macarrão.
- ***2 panelas médias***
- ***1 panela de pressão grande com mais de 6 litros***
- ***1 frigideira grande***
- ***1 espremedor de batatas***
- ***travessas e potes grandes***
- ***talheres grandes:*** conchas, espátulas, garfos longos, colheres, escumadeira
- ***escorredor de macarrão*** (de preferência em inox) e outro para saladas
- ***bacias plásticas grandes***, quadradas são melhores para armazenar na geladeira
- ***caixas para acondicionar*** talheres e alimentos
- ***copos e xícaras de medidas***
- ***tábua de corte grande, no mínimo 2***
- ***facas, descascadores de legumes, raladores***
- ***panos de prato e toalhas para enxugar as mãos (separe)***
- ***álcool, panos de limpeza, esponjas de louça, detergente***
- ***vassoura, rodo, balde***
- ***descartáveis:*** papel toalha, guardanapos, filme plástico, papel alumínio, garfos e facas que serão enviados aos clientes, potes descartáveis para saladas e sobremesas, copos descartáveis com tampa para sucos, sachês de temperos para salada, maionese, catchup, mostarda, etc. Descartáveis de higiene, como toucas e luvas.





Panelas grandes profissionais

Vamos dar uma olhada em mais algumas coisas. Claro que você comprará aos poucos, conforme o seu negócio for andando e você tiver os recursos necessários. Mas eu preciso mostrar, pois pode ser que meu leitor e minha leitora já tenham esses recursos, certo? Tomara!!

Essa parte é muito gostosa: escolher os equipamentos, acessórios, coisas para o negócio. Capriche na pesquisa de preços, preste atenção aos fabricantes e aos materiais **- lembre que para alimentos todos os fabricantes precisam de certificação, certo? Assim você trabalha tranquilo.**







Bandejas de plástico PEAD - polietileno de alta resistência. Estas são da marca Bioprátika, que eu recomendo. Usei muito e são excelentes, pois aguentam a rotina pesada da cozinha.

Nelas você irá acondicionar carnes, frango, legumes e verduras. Elas vão à geladeira e ao freezer.

Outros equipamentos

As panelas de pressão domésticas não vão aguentar o tranco por muito tempo, por isso comece logo a pesquisar as panelas de pressão industriais. Elas têm capacidade para 20 litros e são reforçadas, com mecanismos de segurança. São excelentes pois cozinham em menos tempo, economizando gás. Veja algumas!







Da mesma forma, liqüidificadores e processadores de alimentos domésticos servem para o começo, mas não possuem a resistência necessária para aguentar uma produção grande. Veja alguns deles, industriais:



Processador de Alimentos



Liquidificador

Muitos dos fogões industriais já vêm com um forno, mas você também pode comprar separadamente.

Hoje em dia em cozinhas maiores são muito utilizados os chamados fornos combinados, ou seja, com várias prateleiras que permitem o cozimento de vários alimentos diferentes ao mesmo tempo.

Veja alguns!





Fornos convencionais industriais





Fornos combinados a gás ou elétricos

A estrela da cozinha: o fogão

Ele é, sem dúvida, o principal equipamento da sua cozinha. Sem ele não tem negócio, por isso verifique o estado do seu fogão, pois provavelmente você vai começar com ele mesmo!

- ***mesa:*** deve estar em ordem, sem buracos onde os alimentos possam cair
- ***queimadores limpos e funcionando***
- ***acendimento:*** se o seu fogão tem acendimento automático, verifique se as velas estão limpas e se tudo está funcionando, inclusive no forno
- ***verifique as mangueiras de gás e o registro***, se necessário troque por novas, pois elas são um item de máxima segurança na cozinha
- ***forno:*** verifique se está limpo e funcionando adequadamente, se necessário troque a lâmpada interna e faça os consertos necessários
- **uma dica que me ajudou muito na limpeza diária:** forre a mesa do fogão com papel alumínio, assim ao final de cada jornada, você pode facilmente retirar toda comida que cai das panelas e a gordura. Basta recolher o papel alumínio, amassar e jogar no lixo, limpar o fogão e já colocar uma nova camada.
- eu costumo forrar com papel alumínio a tampa do fogão, principalmente nos dias em que faço fritura, facilita muito a limpeza pois todos os respingos de óleo não ficam no vidro.

Existem muitos modelos de fogão industrial, com uma, duas, três ou mais bocas, com ou sem forno. **Pesquise, vá ver de perto e adquira aquele que melhor atender às suas necessidades. As lojas também devem oferecer ajuda na instalação, que requer condições especiais, principalmente em relação ao gás. Informe-se!**







Equipamentos profissionais que você pode ter

Outra dica, caso o seu cardápio inclua alimentos fritos, é comprar uma fritadeira elétrica ou a gás. Elas fritam com rapidez e liberam o seu fogão para o preparo dos outros alimentos. Existem muitas opções no mercado, com capacidades e preços que variam muito, então é bom pesquisar bastante antes de comprar.







Outro item essencial para a cozinha é a coifa, ela fica exatamente acima do fogão e aspira toda a fumaça com gordura e os vapores do cozimento. A vantagem da coifa é que ela leva a fumaça para fora da cozinha através de um **duto que deve ser instalado no teto ou na parede**.





O depurador de cozinha comum apenas filtra o ar, retendo as impurezas em uma manta que fica dentro do aparelho e que deve ser trocada periodicamente.

Como ele não joga o ar para fora, não é tão eficiente quanto a coifa, mas de qualquer forma ajuda a manter a cozinha limpa.

Quando você ultrapassar as 20 marmitex por dia, vai precisar de um banho-maria. Ele serve para manter aquecidas as marmitas enquanto elas não são fechadas e entregues, ou os alimentos prontos enquanto aguardam você colocar nas marmitas. Quando a quantidade é grande, esse equipamento ajuda e muito.

Claro que você também pode improvisar um banho-maria sobre o seu fogão, mas considere a perda do espaço para cozinhar e avalie, às vezes é preferível comprar um fogão industrial bem simples para nele montar o banho-maria do que ocupar o fogão principal.

Se você tiver um fogão encostado sem uso, menor ou talvez mais velhinho, pode usá-lo para montar um banho-maria. Alguns fogões industriais já vêm com um banho-maria, veja:



Nesse caso você perde espaço no fogão, mas é uma escolha pessoal, você deve avaliar o melhor para o seu caso. Existem opções no mercado, os equipamentos variam muito em termos de preços e também no jeito de ser: alguns podem ficar em cima das bancadas, outros já vêm com pés para ficarem no chão.

Banhos-maria de bancada











Banhos-maria de chão

Considerando que nem sempre existe dinheiro para a compra dos equipamentos industriais, você pode adaptar alguns, pelo menos até poder investir mais nisso. Uma idéia que funciona é utilizar rechauds, que são basicamente panelas aquecidas, eles podem ser como o banho-maria (elétricos ou a gás) ou ainda podem funcionar com álcool. Veja alguns modelos que podem ajudar a manter a sua comida aquecida até a hora da entrega:



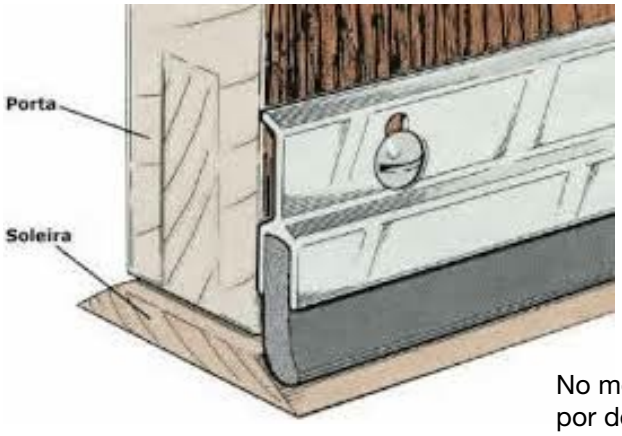


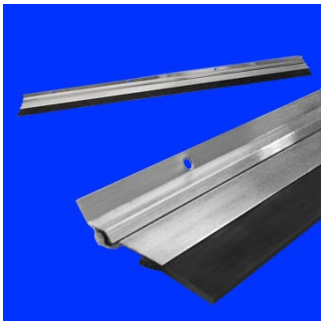
Os rechauds são produtos sofisticados e caros, pois são feitos para restaurantes onde os clientes se servem (self-service) ou mesmo com um atendente para servir, mas eles ficam à mostra e por isso são feitos de materiais nobres, como vidro e inox. Aqui eu quero mostrar para você o que existe, mas a decisão de comprar e usar é sua, veja o que é melhor para você, certo? Mas são lindos.



Materiais de limpeza, baldes, vassouras, essas coisas todas devem ficar separados, de preferência fora da cozinha. Se você tem uma área de serviço, arrume-a para poder guardar as embalagens e outros materiais. O importante é que tudo fique realmente bem guardado, ou seja, de um jeito que insetos e roedores não possam alcançar, de preferência em caixas bem fechadas e em locais altos. Nada deve ficar no chão. O que fica na cozinha é álcool e detergente, para a limpeza imediata. A limpeza pesada deve ser feita ao final de cada jornada de trabalho, quando então se guardam todos os alimentos primeiro, tira-se o lixo e então se limpa.

Principalmente para quem mora em cidade, é comum aparecerem bichos, e a casa da gente nem precisa estar suja para que isso aconteça! Muitas vezes eles sobem dos esgotos da rua para dentro de nossas casas, além de fazerem sujeira, estragarem os alimentos, são perigosos, pois podem contaminar tudo, trazendo inclusive doenças. Evite que essa fauna tenha acesso à sua casa: feche bem todos os ralos após lavar os ambientes, coloque tela nas janelas, mantenha as portas com borrachas de vedação e à noite coloque um peso de areia ou se não tiver, um pano molhado em desinfetante bem apertado contra a porta ou instale rodinhos de porta.







No mercado se encontram esses perfis próprios que vedam as portas por dentro e por fora. São excelentes para evitar a entrada de insetos e de sujeira. Pesquise e veja qual é a melhor opção para o seu caso.

Rotina de limpeza

A rotina de limpeza deve ser estabelecida logo no início das suas atividades. E deve ser seguida à risca!

A cozinha deve estar sempre limpa e preparada para a manipulação de alimentos, conforme o fluxo de trabalho que já foi abordado.

Mesmo que o seu negócio ainda não esteja regularizado, que você não tenha todas as licenças de funcionamento, sempre é recomendado seguir as instruções da Anvisa, pois assim quando você puder regularizar o seu marmitex, todas as normas já estarão sendo cumpridas com regularidade, farão parte da sua rotina, ou seja, você não precisará fazer grandes adaptações e nem aprender novos processos.

Pensando no ambiente como um todo, você deverá se preocupar e limpar:

SUPERFÍCIE	FREQUÊNCIA DE LIMPEZA
Fogão	Diariamente
Balanças e medidores	Após cada uso
Liquidificador e outros semelhantes	Após cada uso
Coifa	Semanal - troca de filtros e limpeza de grades
Geladeira	Diária/Semanal
Freezer	Semanal/Descongelar conforme a necessidade
Panelas/Louças/Utensílios/Tábuas	Após cada uso
Fritadeira	Diariamente
Bancadas, Mesas, superfícies de apoio	Diariamente - no início do dia e constantemente durante
Pias	Diariamente - no início do dia e constantemente durante
Pisos e ralos	Diariamente
Lixeira	Diariamente

Utilize produtos profissionais, compre os bons, não use os clandestinos vendidos na rua. Eles não são certificados, podem conter elementos que vão contaminar o ambiente, seus alimentos e as pessoas, por isso todo cuidado é pouco.

O melhor e mais eficiente produto de limpeza: água e sabão neutro. Em segundo lugar: álcool.

Evite os produtos bactericidas para as mãos, como sabonetes e géis de limpeza, por que eles são perigosos. O triclosan, produto químico que entra nessas formulações, é altamente tóxico para o organismo. (Leia aqui: http://exame.abril.com.br/tecnologia/noticias/produtos-antibacterianos-trazem-risco-a-saude-aponta-estudo)

Cuidados com a higiene diária

Acessórios que garantem a higiene como luvas e toucas são importantes e devem ser comprados, fazendo parte da sua lista de compras regular.

Existem diversos tipos de luvas, feitas com materiais diferentes, uma para cada tipo de uso, então pesquise e veja qual é a melhor para o seu caso. Por exemplo, existem luvas de vinil e de látex, perfeitas para segurar bem os alimentos que escorregam com facilidade, como peixe e frango. Também existem luvas de silicone que são confortáveis e práticas. Inclusive existem as luvas coloridas, assim você pode usar uma cor para cada pessoa na cozinha, ou uma para frango, outra para peixe e assim por diante.

Lembre-se que esse material é **descartável e não pode ser reaproveitado** várias vezes, apenas um único uso por período. As toucas duram um dia todo, mas as luvas precisam de atenção: ***se rasgarem ou se você for manusear alimentos diferentes deve trocar, como por exemplo, primeiro limpando um frango, troque a luva para limpar uma carne.***

Muitas empresas do setor de alimentação utilizam máscaras que cobrem o nariz e a boca. Isso evita que a pessoa respire sobre a comida, evita contaminação por espirros e bocejos. Também protege os alimentos de pelos, como barbas e bigodes. As máscaras devem ser trocadas a cada 3 horas de trabalho no máximo, não podem ser lavadas e nem reaproveitadas e cada pessoa na cozinha deve ter as suas, portanto, nada de compartilhar!

Veja aqui a minha sugestão:

http://www.lagrotta.com.br/index.asp







Um dos itens mais importantes da cozinha de quem faz comida para fora e que a gente quase sempre esquece:

A LIXEIRA!

Compre uma grande, com pedal e tampa. Isso é o ideal para que você não precise tocar na tampa com as mãos para jogar o lixo fora, e a tampa impede a contaminação enquanto os alimentos estão sendo preparados. O lixo deve ser retirado ao fim de cada jornada, a lixeira lavada e desinfetada.

Modelo doméstico, com pedal e tampa.







Modelo profissional, para uso em cozinhas industriais e restaurantes. Com pedal e tampa, além de rodas para facilitar o transporte, tem grande capacidade (120litros).

Não esqueça: ralo na pia é sossego, principalmente quando a gente limpa quilos de frango… Um bom produto é o ralinho japonês, que tem vários tamanhos. Meça e compre, em inox, assim não enferruja e dura muito. Limpe o ralo constantemente, ok? O ralo do chão também deve ser do tipo abre e fecha, assim você abre durante a limpeza e fecha depois para evitar a entrada de insetos. Veja como eles são:



Ralo japonês para pia



Ralos de piso abre e fecha

Segurança alimentar

Se você nunca ouviu falar disso, preste atenção: a segurança alimentar é condição básica de sucesso do seu negócio. Sem ela, nada feito.

A incorreta manipulação dos alimentos pode trazer riscos de contaminação por bactérias, fungos, vírus, parasitas (vermes) ou toxinas produzidas por outros tipos de microorganismos. Contribuem para o problema da contaminação a falta de controle, a armazenagem e a preparação incorretas.

A Organização Mundial de Saúde, órgão da ONU, definiu em 10 regras os principais cuidados na manipulação de alimentos:

1 - Selecionar cuidadosamente os alimentos

2 - Os alimentos devem ser completamente cozidos

3 - Os alimentos devem ser consumidos logo após o preparo

4 - O armazenamento deve ser efetuado de acordo com as características do alimento

5 - O reaquecimento dos alimentos deve ser completo

6 - Evitar o contato entre alimentos crus e cozidos

7 - Lavar as mãos repetidamente e sempre que necessário

8 - Manter todas as superfícies e utensílios que tenham contato com os alimentos devidamente higienizados

9 - Proteger os alimentos de insetos, roedores e outros animais que possam contaminá-los

10 - Utilizar sempre água potável, tanto na preparação dos alimentos, quanto na higienização.

Como lavar as mãos corretamente:

- molhe as mãos

- espalhe o sabão líquido de preferência na palma e esfregue bem, principalmente entre os dedos, as unhas e o antebraço

- enxágue e seque com papel toalha

- complete a higiene com álcool gel



Embalagens

Existem muitos tipos de embalagens para marmitex que você pode usar no seu negócio. As mais comuns são as de alumínio, redondas.

Existe a mesma versão em isopor e acredite, ela é tão boa quanto a de alumínio. Muitas pessoas têm preconceito com o isopor, acreditando que passa cheiro para o alimento, mas isso é bobagem. Desde que você compre de marca boa, com certificação para produzir embalagens para alimentos, não há o menor perigo da comida ficar alterada, nem no aroma, nem no sabor.

A evolução dessas redondas é a marmita com divisórias, muito boa para quem quer entregar a comida toda separada. Aqui também temos as versões em alumínio e em isopor.

Se você for usar a marmita tradicional redonda de alumínio, pode comprar o fecha-marmita, pois vai ajudar muito. Infelizmente para os outros tipos de marmitas não existem máquinas assim.











As embalagens de isopor também são ótimas, mantém a comida quente. Usei muito quando vendia massas quentes, o resultado foi muito bom em termos de valor e qualidade. Se for usar, procure o "conjunto de pote e tampa" Copobrás, tem em 2 tamanhos - 500g e 1 kg. A tampa fecha super bem. As referências são PT 102 para 500g e PT 104 para 1kg. Existem outras versões, como a retangular ali da foto. O valor na caixa compensa.

Eu sempre usei as embalagens plásticas, por que eu fazia comida congelada e se você me acompanha lá no blog já viu. A vantagem é que elas vão ao freezer e ao microondas, o que é impossível para as marmitas de alumínio (não é recomendado ir ao microondas) e as de isopor (também não é recomendado ir ao microondas), embora os dois tipos possam ir ao freezer.



Se você optar por fornecer refeições congeladas, estas são as ideais. Mesmo para o fornecimento de refeições quentes elas são bacanas, pois suportam até 100 C.





Esta é uma outra opção, com a tampa articulada (não é solta da embalagem), também é interessante pois é transparente e tem as três divisórias que deixam tudo separado. Esta eu nunca usei…



A desvantagem em usar embalagens que não sejam as tradicionais redondas é que não temos opções de mochilas térmicas específicas, ou seja, você vai ter que adaptar algo, como uma caixa de isopor comum com divisórias para poder transportar com segurança e manter aquecido até o momento do seu cliente receber o alimento.

Compra de Embalagens

Não compre em unidades soltas, que sai muito mais caro. Procure um atacado de embalagens e compre a caixa. Assim o seu valor unitário por embalagem diminui bastante.

Aqui existe o problema da falta de regularização da empresa. Se você ainda não tem empresa aberta, com CNPJ, talvez encontre dificuldade em comprar em atacados. Normalmente eles pedem a documentação da empresa, às vezes eles têm exigências maiores, como aprovação do crédito, mas mesmo assim não custa tentar. Eu consegui comprar embalagens muitas vezes pagando à vista, na entrega, quando não tinha empresa aberta. Depois fica mais fácil e você consegue até um prazo para pagar, o que também é interessante.

Evite “pedir CNPJ” emprestado, ok? Essas coisas costumam dar errado. A empresa pode estar com restrição de crédito, daí você não vai conseguir comprar, e lembre: o que pode dar errado, vai dar errado (é a famosa Lei de Murphy). O melhor mesmo é não depender de favor de ninguém, principalmente quando se está começando.

Outros itens que podem ser comprados em atacados são: descartáveis, material de limpeza, sacolas plásticas, caixas plásticas, etc.



Com bom planejamento, você consegue antecipar os próximos passos do seu negócio e tomar as melhores decisões. Por isso, pesquise muito e anote tudo.

Depois, pense, faça simulações, decida.

Entrega

Para o transporte, seja por motoboy ou bicicleta ou carro, você vai precisar de uma mochila térmica e de suportes para as marmitas.

No mercado existem muitas opções, elas vão depender, claro, do tipo de marmitex que você vai fazer. A mais comum, que é a marmita redonda, tem vários modelos de mochilas adaptadas, mas lembre: aqui também vale a criatividade! Caso você não encontre na sua cidade para comprar, não é por isso que as pessoas vão receber a comida fria, certo? Invente e arrume um jeito de fazer algo parecido, mesmo que usando uma caixa grande de isopor, ou de plástico que você mesmo possa forrar, faça suportes do tamanho da sua marmitas em madeira ou até mesmo em um serralheiro.

Quem sabe se na sua família mesmo tem alguém que possa ajudar com isso?









São coisas bacanas e que vão garantir a qualidade da sua comida. Pense nisso! Esse "gasto" é um investimento que vai voltar para o seu bolso em forma de lucro.

Tipos de Marmitex

Agora, com toda a estrutura pronta e organizada para trabalhar, é hora de pensar na comida que você vai oferecer.

O seu cardápio vai depender do público que vai comprar o seu marmitex. Por exemplo, se você vai vender marmita para operários de obra, elas devem ter em torno de 1kg. de alimentos, podem misturar arroz, feijão e macarrão, além de carne e legumes.

Já para um público mais doméstico, de pessoas comuns que compram para o consumo em casa, você pode fornecer marmitas menores, em torno de 650g, com mais opções de carnes e outros acompanhamentos.

Hoje em dia o mercado de fornecimento de refeições prontas está muito segmentado. Isso é bom porque você pode se especializar em um nicho, atender a um público específico. Vai facilitar as suas decisões como empreendedor.

Por exemplo, além dos tradicionais marmitex que eu citei aí (para obras, grandes quantidades de pessoas ou para consumidores domésticos), há espaço para marmitex:

- **para dietas específicas** - para regimes de perda de peso ou para pessoas com restrições alimentares, tipo diabéticos, celíacos, intolerantes a alguns alimentos. Esse é um mercado promissor, com muita demanda mas exige conhecimento especializado. ***A melhor coisa se você for optar por trabalhar assim é contratar um nutricionista para estabelecer os cardápios e as receitas.***
- **para pets** - com a maioria das rações para gatos e cães sendo fabricadas com alimentos transgênicos, muitas pessoas estão comprando ou fazendo em casa as refeições dos animais de estimação. Essa pode ser uma excelente opção de negócio, pois o mercado PET no Brasil é altamente lucrativo e idéias inovadoras têm sempre um bom espaço. Aqui vale a sofisticação dos ingredientes e um cardápio balanceado. Dentro desse nicho você também pode oferecer refeições para determinadas fases da vida dos bichos, como por exemplo, refeições para filhotes, refeições para cães sêniores (idosos!), enfim, acho que vale uma boa pesquisa pois esse é um segmento bem lucrativo! Um bom veterinário também pode ser um excelente consultor e o propagador do seu negócio.
- **executiva** - a marmita executiva tem um cardápio básico, mas o prato principal, normalmente a carne, o frango ou o peixe é um pouco mais incrementado. Aposte em estrogonofe, carnes com molhos mais ricos, como o madeira, peixes mais sofisticados. Normalmente esse prato principal é o “prato do chef”.

Essas decisões são muito importantes, pois influenciarão o custo, o preço e o seu lucro.

No caso de refeições para “humanos”, você deve decidir também se entregará uma salada à parte, se ela vai junto com os demais alimentos, se vai oferecer uma sobremesa, um suco… Lembre que cada coisa separada é uma embalagem a mais e esse custo precisa ser considerado nas planilhas, como veremos mais à frente.

O seu cardápio também deve levar em consideração as suas habilidades na cozinha, assim, ofereça aqueles pratos que você realmente sabe fazer e que sejam de preparo rápido, por que você vai cozinhar pela manhã para entregar na hora do almoço e não terá tempo para pratos demorados. Pense que cozinhar para 5 é uma coisa, para 20 ou mais é outra.

Então mantenha simples e aposte no capricho e no sabor para conquistar os seus clientes.





Qualidade nos ingredientes e nos pratos

Distribuição dos alimentos no marmitex

Primeiro você definiu o peso total do seu marmitex, de acordo com o seu público. Agora precisa definir o quanto de cada alimento vai dentro. Claro que este é um item que você mesma vai precisar testar, mas posso ajudar dando algumas quantidades para você se basear e colocar em cada marmita.

Marmita doméstica

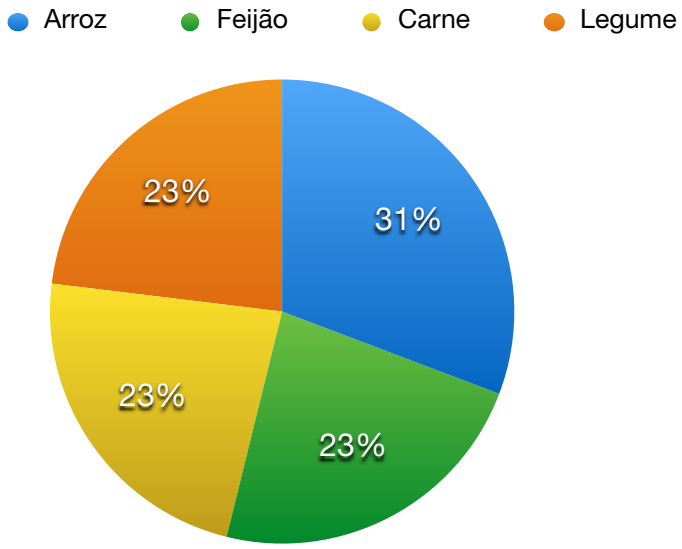
Arroz: 200g

Feijão: 150g

Carne: 150g

Legumes: 150g

TOTAL: **650g**



Marmita Dieta

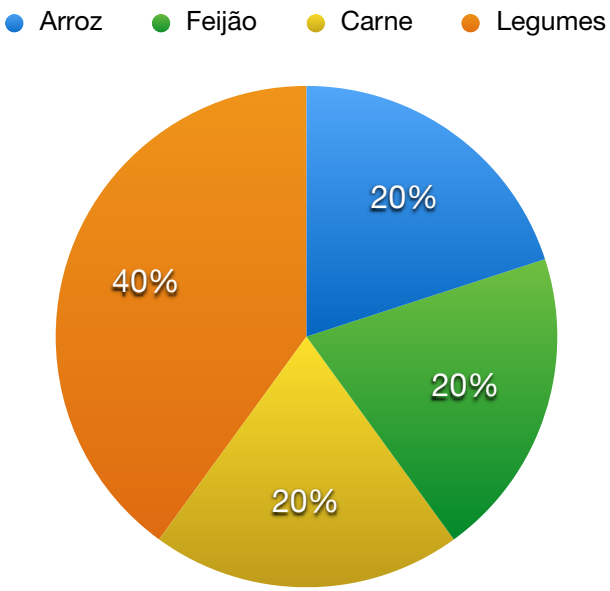
Arroz: 100g

Feijão: 100g

Carne: 100g

Legumes: 200g

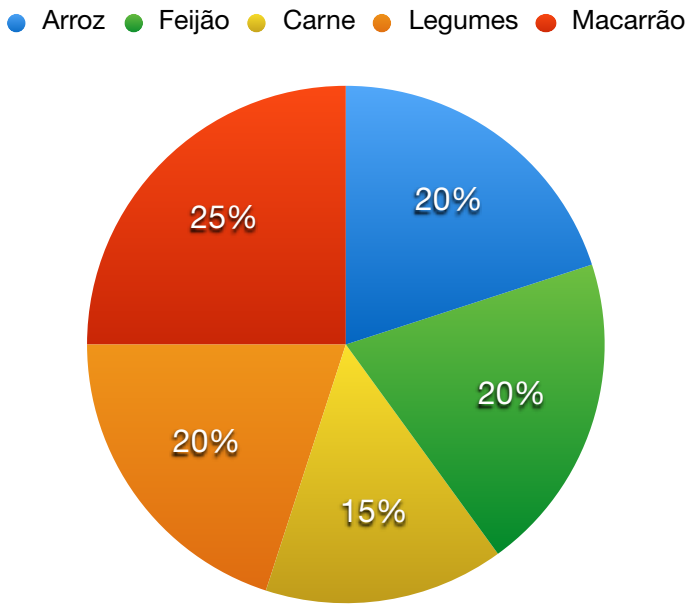
TOTAL: **500g**



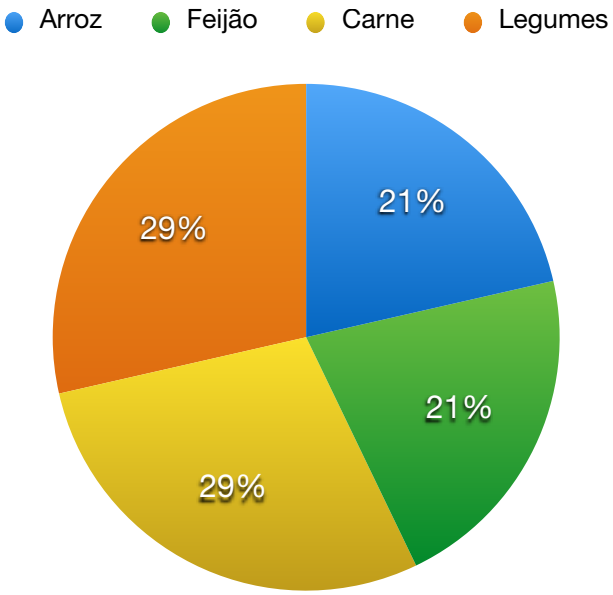
Lembrando:

Estes valores são apenas exemplos e cada dieta deve ser acompanhada pela Nutricionista.

Marmita popular
Arroz: 200g
Feijão: 200g
Carne: 150g
Legumes: 200g
Macarrão: 250g
TOTAL: **1000g**



Marmita executiva
Arroz: 150g
Feijão: 150g
Carne: 200g
Legumes: 200g
TOTAL: **700g**



Como você percebeu, definir o seu público e o tipo de marmita que será vendida é fundamental, pois a partir disso é que você vai:

- definir o cardápio
- decidir o quanto vai de cada alimento na marmita
- calcular a quantidade de alimentos que serão comprados
- elaborar as planilhas de acordo com as receitas e as quantidades
- saber o quanto vai cobrar e o quanto terá de lucro

Calculando a quantidade de alimentos a comprar

A maior dúvida de quem está começando é saber o quanto comprar de cada alimento. Para ter uma noção que seja econômica, faça testes e anote as suas medidas.

Estes valores são aproximados!

Alimento	Peso Cru	Peso Cozido
Arroz	1 xícara (200g)	2 xícaras (400g)
Feijão	1 xícara (190g)	2 xícaras (400g grão e caldo)
Macarrão	1 xícara (110g)	1 xícara (200g)
Bife pequeno	35g	20g
Carne moída	1 xícara (240g)	227g
Coxa de frango	90g	62g

E assim por diante. As medidas e os rendimentos variam muito em função da maneira como os alimentos são preparados (assados, cozidos, fritos, grelhados, etc), e mesmo das marcas, por isso é necessário fazer os seus próprios testes, anotar tudo em um caderno e usar para as suas referências.

Vou fazer usando a marmita popular para você ter uma idéia de como é. A marmita pronta é assim:

Arroz: 200g
Feijão: 200g
Carne: 150g
Legumes: 200g
Macarrão: 250g
TOTAL: 1000g

Então cruzando as duas informações, ou seja, comida crua X comida pronta com a quantidade por marmita, eu precisaria comprar (medidas aproximadas):

Arroz - 1 kg tem 5 xícaras, ou seja, com **1 kg de arroz cru eu faço 10 marmitas.**

Feijão-1 kg tem 5 xícaras ou seja, com **1kg de feijão cru eu consigo 10 marmitas.**

Carne - a carne perde peso depois de pronta, mas você pode compensar com cebola, molho, etc. Considere 150g de carne crua para cada marmita, mais cebola, molho, etc, **para fazer 10 marmitas você vai precisar comprar 1,5kg de carne (considerando carne moída refogada)**

Macarrão - 1 kg de macarrão tem 5 xícaras, para cada marmita vou colocar 1/2 xícara de macarrão cru que vai render 1 xícara pronta MAIS o molho, então com **1kg de macarrão cru eu consigo rechear 10 marmitas.** Para o molho considere 50g por porção pronta, então **1kg de molho deve render para 20 marmitas.** A conta do macarrão é danada, por que o molho dá muita diferença, só testando para saber, ok?

A sua lista de ingredientes básicos para 20 marmitas ficaria assim:

Arroz - 2 kg

Feijão - 2 kg

Carne - 3 kg

Macarrão - 1 kg

Molho - 1 kg

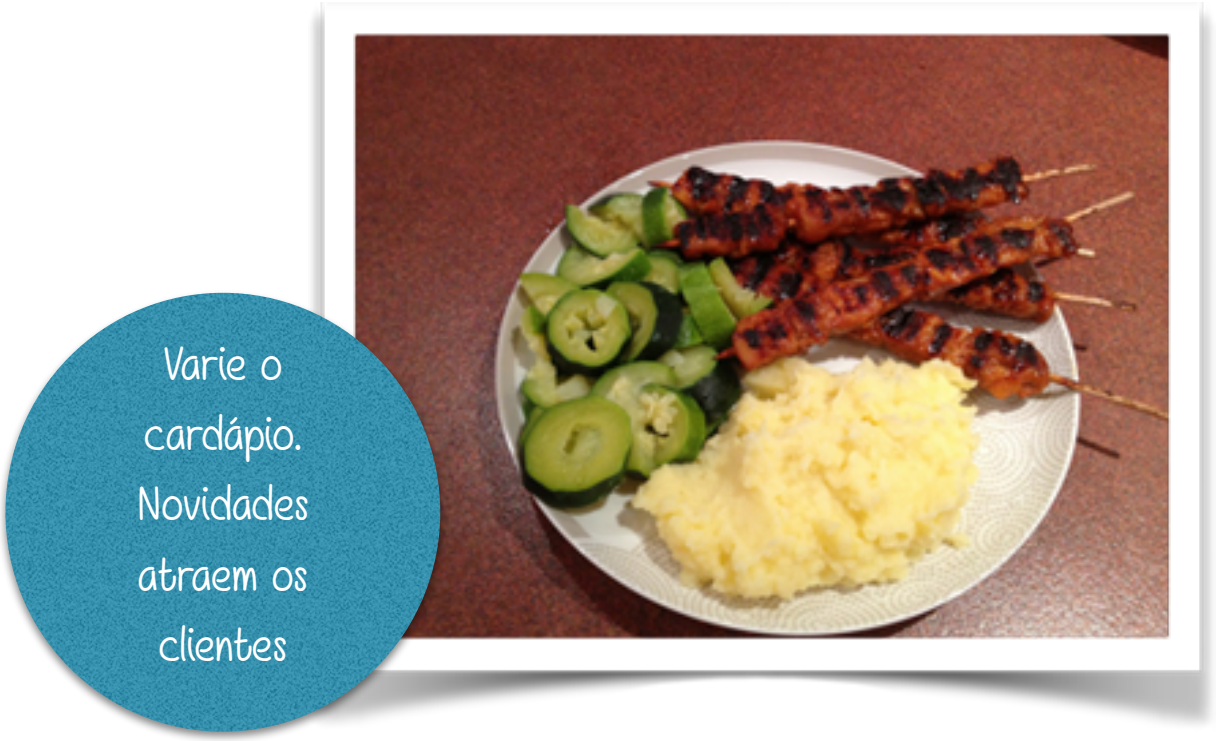
Essa é quantidade por DIA para produzir 20 marmitas. Novamente explicando que estes números são apenas sugestões e que você deve testar e fazer a sua própria lista, ok? Claro que de acordo com o seu cardápio.

Além disso, é preciso pensar nos outros ingredientes: óleo, sal, temperos, cebola, alho, etc.

O mesmo vale para os legumes, e as verduras, que costumam perder a metade do peso depois de prontas, como couve e escarola. Espinafre é uma coisa que não deve entrar no seu cardápio pois a perda em peso é muito grande.

Pense em opções com a menor perda de peso possível, como batatas, repolho, brócolis, couve-flor.

Para aumentar ainda mais o seu lucro, vale pesquisar e muito os preços. Consulte os atacarejos (como o Assaí, Makro, em SP).



Controles, planilhas e custos

Os investimentos necessários para começar um pequeno marmitex vão depender muito, por isso eu não tenho como calcular para você.

Pense e anote tudo o que será preciso comprar, desde uma panela até as estantes ou o material para fazê-las e pense também nos gastos com a primeira compra dos alimentos, do gás, das contas do mês que devem ser incluídas.

Quando a gente planeja um negócio, qualquer um, temos vários tipos de gastos ou custos:

- **custos iniciais** = compra de equipamentos, materiais, etc.

- **custos administrativos** = licenças, taxas, impostos, etc

- **custos de propaganda e promoção** = folhetos, cartões, anúncios, etc

- **custos de operação** = custos fixos e custos variáveis

Os custos **fixos** são aqueles que você sempre terá, independente do quanto o seu negócio vai gerar de dinheiro, ou seja, os que você vai ter que pagar produzindo e vendendo 10 marmitas ou 100 marmitas. Entre eles estão o aluguel, os salários dos funcionários se tiver, o lucro que os sócios esperam retirar do negócio (o que talvez não ocorra logo no início do negócio, certo?) etc.

Os custos **variáveis** são aqueles que vão mudar, dependendo de como o seu negócio andar, então, por exemplo, se você vender mais, vai gastar mais embalagens, mais materiais, mais combustível para entrega, mais água, mais luz, mais gás, etc.

Com isso em mente, talvez você considere esperar um pouco de tempo enquanto planeja para poder juntar uma quantidade de recursos, ir comprando as coisas antes de sair do seu emprego normal, ou seja, pense bem e coloque tudo no papel, faça as contas, veja mais ou menos quanto tempo você precisará para poder começar. Assim, você não fica sem dinheiro nenhum e sem fonte de renda enquanto não começa. **É super importante ter uma reserva além do que você determinar como gastos iniciais, principalmente para cobrir aquelas coisas que aparecem, que a gente não pensou**, não lembrou que tinha que pagar, como por exemplo, os serviços de um contador, de um nutricionista, ou uma reforma em um encanamento da sua casa que você só descobriu que precisa fazer agora.

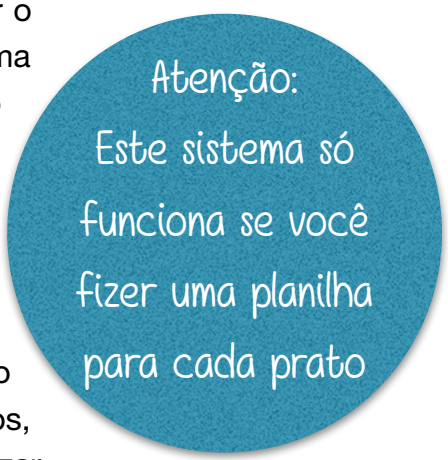
Caso você não tenha mesmo uma fonte de renda normal como um emprego fixo e um salário mensal, fica mais difícil, mas não impossível, certo? Quem sabe você consegue uma pessoa que possa ajudar, um sócio, um parente, um amigo… Lembrando sempre que tudo deve ser dividido de comum acordo com as pessoas que vão participar do seu negócio. Ou você pode começar com outro tipo de negócio, menor, para poder ir ganhando e juntando até ter o necessário para o marmitex. Os produtos feitos em casa, como doces, bolos, etc podem ajudar nesse processo. Às vezes é melhor esperar e adiar um pouquinho o sonho do negócio maior, do que já começar errado entrando em dívidas.

De qualquer forma, quanto mais preparado você estiver, maiores são as chances do seu negócio dar certo e prosperar e crescer. Por isso, considere seriamente fazer um bom curso, aprender a cuidar de um negócio. O Sebrae tem diversas agências espalhadas por todo o Brasil, caso não tenha na sua cidade você também pode fazer cursos pela internet, muitos deles gratuitos.

Separe um pouco do seu tempo e da sua boa vontade para estudar. Esse é o maior investimento que você pode fazer em você mesmo e claro, no seu negócio.

Cálculo de custo de um prato - entendendo como funciona a planilha

Montando um cardápio e depois **uma planilha para cada prato** desse cardápio, você terá então condições de prever, de pensar sobre os valores que vão entrar e que vão sair. Você deve juntar as planilhas de cada prato para compor o cardápio do dia. Por exemplo, você tem um cardápio de segunda-feira que é arroz, feijão carioca, couve refogada e carne assada, então você terá uma planilha para o arroz, uma para o feijão, uma para a couve, uma para a carne. Junte os valores finais de cada uma para saber o custo da sua marmita para aquele dia. Parece complicado, mas uma vez que você faça as planilhinhas, verá que é útil e simples! É claro que fica bem mais fácil para quem já usa, mas eu preciso explicar, pois muitas pessoas me escrevem com dúvidas a respeito e não sabem nem por onde começar.



Depois, com todas montadas e agrupadas seguindo as opções do seu cardápio, ficará muito fácil para você controlar os seus custos, fazer as suas listas de compras, já que você só vai precisar atualizar os valores. E só vai fazer novas planilhas se entrar algum prato novo no seu cardápio, caso contrário, se você não mudar nada, elas serão usadas por muito tempo.

Ao comprar a apostila, você recebeu um conjunto de planilhas separadas por dia da semana, mais as planilhas originais. Guarde-as com carinho (as originais!) e use as planilhas diárias para fazer todo o cálculo de custo do seu marmitex, como eu vou ensinar no próximo capítulo.

Lá no fim da apostila tem várias sugestões de cardápios para você escolher ou simplesmente se inspirar para criar os seus, mas o que eu quero que você entenda agora é a planilha de custo de um prato.

.A receita que eu usei para montar a planilha do meu prato é esta: **Arroz Festivo**. Uma opção bacana de arroz com “tranqueiras” que pode incrementar o cardápio do seu marmitex.

Arroz Festivo

1 kg de arroz

2,5 litros de água

2 tabletes de caldo de galinha

3 colheres de sopa de margarina ou óleo

2 cebolas picadas

4 dentes de alho amassados

Refogue a cebola e o alho na margarina ou óleo. Acrescente o caldo de galinha dissolvido na água quente. Ajuste o sal, se necessário. Cozinhe o arroz em fogo baixo, em panela semi tampada até que toda a água seque. Reserve.

À parte, refogue em um fio de azeite (sugestão)

200 g de cenoura picada em cubos pequenos cozida

200 g de vagem em rodelas finas cozida

100 g de uvas passas brancas

50 g azeitonas verdes picadas

sal a gosto, orégano a gosto

Acrescente 250 g de presunto em cubinhos ou frango cozido desfiado, ou peito de peru cozido desfiado ou em cubos, ou bacon frito em cubos (opcionais). Solte bem o arroz e coloque em uma travessa grande, acrescente os legumes refogados juntamente com as passas e o presunto (ou os outros opcionais) e misture bem. Salpique com duas colheres de salsa picada e utilize.

Veja as quantidades de ingredientes e as quantidades que você vai ter que comprar. Assim: ninguém vende três colheres de margarina, certo? Então você tem que comprar o pote, ver o preço, dividir o preço pelo peso, para saber quanto custa só a quantidade que vai usar na receita.

Isso aqui é chamado **FICHA TÉCNICA**. Então, se você ver em algum lugar falando em ficha técnica do prato, você já sabe. Esse é um jeito muito bom e se você se acostumar com ele, a sua cozinha e o seu negócio estarão sempre organizados, você terá controle sobre tudo e isso dá uma segurança danada!! Vale a pena o trabalho, vai por mim.

Repara como eu montei a minha planilha: primeiro, os ingredientes na coluna principal. Depois o valor que paguei no pote, no litro, ou o que seja que eu comprei daquele ingrediente, depois o valor desse ingrediente na receita. Deu pra entender? Acompanhe na planilha que fica mais fácil.

Eu quero que você aprenda a calcular na unha, porque se você não tiver um programa do tipo excell ou tiver mas não souber usar ou ainda se você ficar sem poder usar o seu computador, você mesma **SABERÁ fazer a conta sozinha**. Eu sugiro que você use um caderno para todas as suas anotações e contas, assim mesmo que você fique sem o computador, terá todos os dados do seu negócio na mão.

Ingrediente	Exemplo de Preço do mercado	Unidade vendida no supermercado	Quantid. usada na receita	$$ na receita
Arroz	7,00	saco de 5kg	1 kg	1,40
Caldo Galinha	2,65	caixa com 12 unid	2 tabletes	0,88
Óleo	3,79	900ml	20 ml	0,08
Cebola	2,00	1 quilo	200g	0,50
Alho	7,50	1 quilo	20g	0,20
Cenoura	2,00	1 quilo	200g	0,50
Vagem	2,00	1 quilo	200g	0,40
Uva Passa	8,00	1 quilo	100g	0,80
Azeitona Verde	6,50	1 quilo	50g	0,32
Sal	2,00	1 quilo	20g	0,05
Orégano	4,00	500g	20g	0,08
Presunto	26,07	peça com 3kg.	250g	2,18

Veja o exemplo do presunto. A peça custa 26,07 e tem 3 quilos, dividindo o valor pelo peso chegamos a 8,69 o quilo. Na receita eu só uso 250g, então faça a regrinha de três, multiplicando em cruz. Lembre de manter as unidades de peso iguais, ou a conta vai dar errado

1kg = 1000g

1000g = $ 8,69

250g = ?

1.000g .....R$ 8,69

250g.....X

$$\frac{250 \times 8{,}69}{1000} = 2{,}1725$$

arredondando....R$ 2,18

Deu para entender? Veja novamente:

5 quilos custam … $ 7,00

1 quilo custa……. ?

$ 7,00 vezes 1 dividido por 5 = $ 1,40

Esse valor de $1,40 é o que você vai gastar nessa receita, porque na receita se usa 1 quilo. Se na receita você usasse meio quilo, teria que calcular o meio quilo usando 500g na conta ou simplesmente dividindo o resultado que nós acabamos de achar por 2.

E quando eu compro um produto em caixa?? Ou quando tem várias unidades, mas eu pago um total em tudo?? Mais um exemplo para você entender direitinho:

caldo de galinha

1 caixa com 12 unidades custa ……. $2,65

2 unidades custam ……..…….…… ?

2 unid. vezes 2,65 dividido por 12 unidades = 0,44 cada unidade, **como usei duas na receita, gastei em caldo de galinha 2 X 0,44 = 0,88 centavos.**

Com a prática essas contas serão muito fáceis de fazer e você vai acabar fazendo de cabeça. Imagina você no supermercado, já calculando os custos dos ingredientes nas suas receitas? Show, né?

ATENÇÃO: estes valores são de 2009, quando eu fiz a planilha pela primeira vez. Atualize de acordo com os preços atuais e os ingredientes que você vai usar em cada prato, ok? ISTO É SÓ UMA IDÉIA.

Uma vez feito o cálculo para cada quantidade de cada ingrediente, você vai somar a última coluna lá do fim da planilha, para saber quanto no TOTAL em INGREDIENTES custa o seu prato. Aqui no caso que estamos montando, o total é de 7,39.

Não tenha medo da matemática!!

Ela serve para te ajudar!

Tenha paciência se estiver sem prática ou se você está vendo isso pela primeira vez. Com o tempo, insistindo e praticando, você vai aprender e usar!

Pensa que acabou? Não, ainda falta muita coisa. Agora vamos calcular o resto!

INSUMO	CONTA MENSAL ou GASTO MENSAL	Por dia	$$ na receita = 10 porções
Água	100,00	3,33	0,33
Luz	100,00	3,33	0,33
Telefone	100,00	3,33	0,33
TOTAL			**0,99**

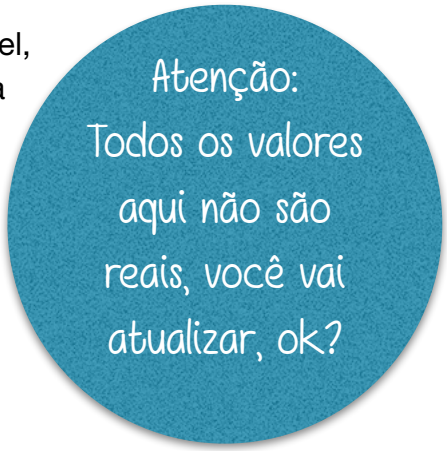
Esse segundo total deu 0,99. Somando com o total anterior de 7,39 dá 8,38. Isso é o seu custo para fazer 10 porções de arroz festivo. Significa que cada porção que rende a receita (10) custa 0.83 centavos. Agora sim, eu tenho um custo por porção da minha receita.

O cálculo das contas de água, luz, telefone é assim: se a minha conta mensal é de 100 reais, eu preciso dividir por 30 para saber quanto custa 1 dia de água, 1 dia de luz, etc. Certo? Daí pego esse total e divido pelo número de porções da receita, para saber quanto de luz, água, etc eu gasto cada vez que faço essa receita.

Então olhando lá na planilha, você vai ver que peguei 100, dividi por 30 - o que dá é o gasto de 1 dia. No caso, um dia de água custa 3,33, o mesmo para a luz e o telefone. Divido 3,33 por 10 porções da receita para saber o valor de cada coisa na minha receita - 0,33 de água, 0,33 de luz, 0,33 de telefone. Certo?

Se você não for trabalhar 30 dias, tem que dividir pelo número de dias. Eu uso 30 pois tem mês que tem 30, 31, tem mês que tem feriado, tem dia na semana que a gente não trabalha, como o domingo (ué, pode ser que seja o dia que você mais venda!) então para facilitar essa conta toda, deixo como 30 dias mesmo, os dias não trabalhados que entram aí ficam como um lucrinho, embora pequeno, ajuda, e se o mês tiver 31 dias no geral não vai dar tanta diferença assim.

Repare que eu não estou considerando aqui o custo de aluguel, caso você utilize um imóvel alugado, deverá fazer o cálculo da mesma forma e incluir no seu custo, ou seja, divida o valor do seu aluguel por 30 para saber **quanto você paga de aluguel por dia e este valor pelo número de marmitas produzidas.**



O mais chatinho é o gás. Imagina que para fazer 20 marmitas completas você vai gastar em média 1 bujão doméstico de 13 quilos a cada 3 dias, mais ou menos. **Esse é um cálculo aproximado, mas real, baseado na minha experiência**. E ele ainda depende do desempenho e do tipo do seu fogão, ou seja, são muitas as variáveis para a gente poder ver com clareza o tanto do gás. Mas com paciência, você consegue.



Imagina que você só usa o fogão para fazer as suas marmitas. E que o botijão dure 3 dias e que você faça mesmo as 20 marmitas por dia. Então uma conta próxima da realidade seria:

1 bujão custa R$ 52,00 e dura 3 dias = 17,33 por dia é o que eu gasto

Se eu faço 20 marmitas por dia, divido 17,33 por 20 para saber quanto gasto de gás em CADA marmita (aqui eu estou falando de marmita completa tá?). **Isso dá 0,86 de gás para cada marmita.**

Você também pode colocar o gás direto em cada prato, como fez com a água e a luz, etc. No nosso caso, eu pegaria o valor de 17.33 (gás do dia) divido pelo total de marmitas (20) = 0,86 e esses 0,86 vão ser divididos pelo número de porções que eu fizer. Assim, 0,86 dividido por 10 porções para saber o gás do arroz festivo; mais 0,86 dividido por X porções de frango, o mesmo para o purê.

Eu acho que fica confuso demais, é preferível calcular o gás para cada marmita inteira.

Então, após fazer uma planilha para **cada prato** do seu cardápio, você vai juntar as planilhas que vão compor a marmita do dia. Por exemplo:

Meu cardápio: arroz festivo, frango grelhado, purê de batata

Então para saber o **custo da MARMITA INTEIRA** eu preciso de:

1 planilha de custo para arroz festivo (CUSTO DO ARROZ)

1 planilha de custo para o frango grelhado (CUSTO DO FRANGO)

1 planilha de custo para o purê de batata (CUSTO DO PURÊ)



A Administração de um negócio não é simples, mas é muito importante para que você não perca dinheiro e saiba exatamente o custo de cada coisa !

É duro calcular tudo isso, mas não tem jeito… Rá! Pensa que acabou? Ainda não!! Falta colocar o custo da entrega e a embalagem.

A entrega também é um custo danado, pois depende. Por exemplo, se você vai contratar o motoboy avulso tem que calcular o preço que ele cobra dividindo pelas marmitas, se você mesmo vai entregar, tem que calcular o gasto de combustível do seu carro ou da sua moto.

Como assim?? Pegue o valor cobrado pelo motoboy e divida pelo número de marmitas do dia. Por exemplo, 30,00 dividido por 20 marmitas = 1,50 logo **você tem que acrescentar 1,50 ao valor de cada marmita para cobrir os gastos com a entrega.**

Você pode calcular o consumo do seu carro por quilômetro, ver quantos quilômetros andou no dia para fazer as entregas e dividir isso pelo número de marmitas. Ou por exemplo, pode pegar o valor que você coloca de combustível por dia e dividir pelo número de marmitas, assim: coloque 10,00 de gasolina para entregar 20 marmitas, logo o custo de entrega é de 0,50 por marmita.

Esse custo é complicado pois envolve uma série de coisas, entre eles a distância máxima que você vai poder entregar. Uma boa margem é de 15 minutos, quer dizer, o quão longe você consegue ir neste tempo, a fim de conseguir entregar o alimento quente, e ainda sem perder tempo demais na ida e na volta.

Atenção: estes valores são chutados, não são reais, ok?? Você deve fazer o cálculo com os seus valores, aqui é apenas como referência para você calcular.

No começo é difícil por que você não sabe muito bem se vai conseguir vender todas as marmitas, nem como o custo da entrega vai se comportar quando aumentarem as vendas, mas é bom saber como calcular. Muitas pessoas cobram a entrega separado do preço da marmita, ou seja, a pessoa que compra paga a marmita e paga a entrega. Isso é bom por que se você mudar o processo de entrega - contratando outro motoboy, entregando você mesmo, etc - o preço da sua marmita não vai ser alterado. De qualquer forma, isso tem que ser explicado no seu folheto e tem que avisar a pessoa já no pedido:

Cliente, a sua marmita fica em XX,XX reais e a entrega é XX,XX, sendo o seu total XX,XX

Muitas pessoas que conheci que trabalham com marmitex optaram por esse sistema. Cobram tudo separado: refrigerante ou suco, salada, sobremesa, enfim, tudo o que a pessoa pede e somam o valor da entrega. Eu acredito que esse sistema transmite ao seu cliente a sua honestidade, pois você está informando tudo separadamente, além de dar a opção da pessoa que pode querer uma coisa e não querer outra e pagar somente pelo que está comprando. Inclusive é útil para os clientes que RETIRAM a marmita. Não seria justo que estas pessoas pagassem entrega, certo? Ah sim, você também pode oferecer essa opção de retirar a marmita, caso o seu espaço permita.

O custo da embalagem é fácil, já que você vai usar 1 embalagem para cada marmita. Considere o uso de sacolas, talheres e outros itens, somando tudo e colocando na planilha como embalagem (por exemplo: 1 marmita de alumínio + 1 jogo de talheres + 1 guardanapo + 1 sacola = XX,00)

Claro que para esta conta você precisa saber o custo unitário de cada item, lembra da regra de 3?

Vamos fechar o cálculo?

Cardápio de segunda-feira - Arroz festivo, purê de batata e frango grelhado.

Quantidade de Marmitas - 20

ARROZ	PURÊ	FRANGO	INSUMOS	GÁS	EMBALAGEM	ENTREGA	TOTAL **20 marmitas**
16,76	10,50	17,00	1,98	17,20	20,00	30,00	113,44

Esse é o seu custo para 20 marmitas por dia, com tudo incluído: ingredientes, água, luz, telefone, gás, embalagem e entrega. Ufa! Isso quer dizer que para fazer 20 marmitas em um dia, você vai gastar no total 113,44 e que por isso, **cada marmita sua para a segunda-feira vai custar 5,67**. Agora você pode montar o seu cardápio inteiro para ver o que acontece.

Dia da Semana	Prato 1	Prato 2	Prato 3	INSUMOS	GÁS	EMBALAGEM	ENTREGA	TOTAL 20 marmitas	CUSTO POR MARMITA
Segunda	10,50	17,00	16,76	1,98	17,20	20,00	30,00	113,44	5,67
Terça	10,50	12,00	8,75	1,98	17,20	20,00	30,00	100,43	5,02
Quarta	12,20	14,50	9,89	1,98	17,20	20,00	30,00	105,77	5,29
Quinta	15,25	18,00	7,55	1,98	17,20	20,00	30,00	109,98	5,50
Sexta	0	0	12,00	1,98	17,20	20,00	30,00	81,18	4,05

Observe que os pratos vão variar a cada dia, portanto, os valores também. Inclusive se você for incluir salada a mais, sobremesa, suco, etc… Tudo isso deve ser computado, da mesma forma que se você for oferecer duas opções de cardápio ou se for fazer apenas feijoada em um dia, por exemplo. Esta maneira de calcular vai ajudar a montar um cardápio combinado que dê o máximo de retorno possível.

Todas essas contas são muito trabalhosas, é verdade. Mas uma vez que você tenha tudo pronto, vai ficar fácil decidir qual a combinação de pratos mais lucrativa para o seu negócio, se você vai colocar na segunda o prato 1 ou o 2, se você vai vender apenas 1 cardápio ou se vai dar escolha para o seu cliente, tudo isso fica mais claro e você terá a segurança para montar o seu negócio, sem medo de perder dinheiro.

Olhando a soma da última coluna você terá o custo de cada marmita e **a partir disso, poderá elaborar o seu preço de venda**. Lembre que o seu preço de venda, aquilo que o seu cliente vai pagar não pode ser igual ao custo. Tem que ser mais, para que você consiga COBRIR os custos todos e ainda ter um lucro. Faça várias simulações de preço, veja quanto a concorrência cobra, analise com calma e depois decida. Não acredite naquela fórmula de multiplicar o custo por 3 e achar que está correto, ou que seja suficiente para dar lucro. Nem sempre ela funciona e cada caso é um caso.

É preferível você perder esse tempo agora fazendo todas as contas do que descobrir lá na frente que o preço da sua marmita não cobre tudo o que você gasta.

Controle de estoque e lista de compras

Um dos controles mais problemáticos de quem faz comida para fora é controlar o estoque dos alimentos, principalmente na hora das compras: a gente sempre acaba esquecendo de comprar um item.

A solução desse problema é simples: crie listas! Assim você saberá o que tem e o que precisa ser comprado.

Comece na hora da compra, verificando atentamente as embalagens dos produtos, se estão em ordem, se têm datas de validade e fabricação.

Existem três tipos de alimentos que você vai comprar: os secos, os refrigerados e os congelados. A partir disso, já é possível organizar listas de compras e de controle do estoque.

Vamos por partes. Quanto aos alimentos secos, ou seja, tudo o que não vai em geladeira e nem em freezer - latas, molhos, grãos, massas, etc. Eles devem ficar organizados na despensa, como já falamos antes. Use a prateleira e disponha os alimentos agrupados por tipo: latas com latas, pacotes com pacotes.

Para grãos, açúcar, outros alimentos que vêm em sacos plásticos, assim que for arrumar verifique se eles estão em ordem, sem furos, sem rasgos. Isso é importante, pois um furo em um saco de arroz pode significar contaminação do alimento, prejuízo e ainda pode atrair insetos. Fique de olho, caso a embalagem não esteja em ordem, retire o alimento e acondicione em caixas plásticas bem tampadas.

Separe também as garrafas de óleo, verifique se nenhuma esteja vazando, caso tenha alguma, já separe, pois óleo escorrendo nos alimentos vai dar uma mão de obra imensa para limpar. É claro que durante a compra você já observou o estado dos produtos, mas às vezes durante o transporte pode acontecer algum imprevisto. Às vezes a gente coloca uma coisa em cima da outra e acaba rasgando o pacote, ou furando. Fique atento.

Organize a prateleira, deixe o mais pesado embaixo. Mantenha uma lista fixada na própria prateleira, você pode usar um bloco de papel simples, escrevendo os itens e ao lado a quantidade.

Agora a geladeira: aqui você vai manter legumes, verduras, temperos, ovos, enfim, tudo o que deve ser usado fresco. Logo após a compra, já higienize os legumes e verduras, acondicione em caixas plásticas e guarde.

Na porta da geladeira você pode manter uma lista do que tem e a quantidade.

Por último, o freezer. Depois de comprar, retire as embalagens de papelão e guarde os alimentos. Utilize uma gaveta do freezer para carne, uma para frango, uma para peixe e assim por diante.

Novamente na porta do freezer você deve manter uma lista com o que tem e as quantidades.

Cada vez que você usar um item, seja do freezer, da geladeira ou da despensa, anote. Quando for às compras novamente, basta olhar as suas listas e anotar o que falta para comprar.

Você deve estar se perguntando: pra quê eu preciso de 3 listas? Não posso juntar tudo? Pode. No começo, quando os itens para comprar não são muitos, você pode. Quando o seu negócio começar a crescer e você ultrapassar as 20 marmitas por dia, vai complicar.

Dividindo, você controla melhor. Considere também que provavelmente você precisará fazer as compras separadas. Um dia comprará os secos, em outro os alimentos frescos (feira) e em outro os congelados. Pode ser que você comece a comprar em atacados que entreguem, por exemplo, e com isso vai ficar muito mais fácil saber o que pedir e o que falta.

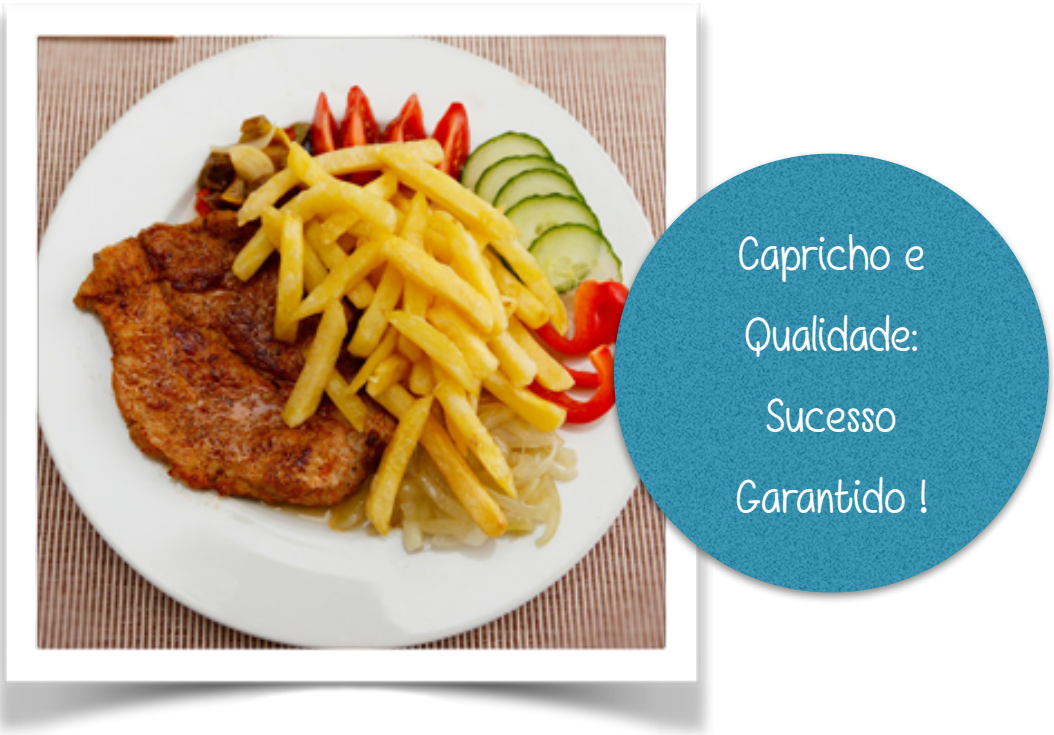
Então, é simples manter um controle do seu estoque. Faça as listas, coloque-as em seus lugares, bem à vista: despensa, geladeira e freezer. Na hora da compra, você elabora uma lista completa (se for comprar tudo de uma só vez) e anota os itens das três listas separadas.

Depois, ao fim de cada semana, ou quando as listas não tiverem mais espaço para anotações, troque por outras novas e guarde as retiradas. Ao final do mês você terá uma idéia muito concreta e real das suas necessidades de alimentos apenas conferindo essas listas. Se você for organizado, pode inclusive jogar esses dados no computador em uma planilha e fazer um acompanhamento detalhado dos itens, o que é muito prático e excelente para a gestão do seu negócio.

Se você não usa o computador para planilhas, é bom começar. Mesmo assim, você pode manter suas listas em um caderno, anotando inclusive os preços e os locais de compra.

Normalmente, cada tipo de compra deve ser feito em um lugar, às vezes dá para comprar tudo em um lugar só. Pense que comprar em muitos lugares, um pouco em cada, não só vai fazer você perder um tempo enorme como pode gerar uma verdadeira bagunça na sua organização.

Vamos ver alguns exemplos de listas e como podemos controlar isso tudo.



Despensa - Alimentos secos

Alimento	TEM	Preço
Arroz	10	10,00
Feijão	5	5,00
Óleo	8 7	4,75
Macarrão	6	2,25
Açúcar	2	1,90
Sal	1	1,15
Vinagre	0	0,99
Farinha de trigo	1	2,20
Farinha de milho	1	1,40
Farinha de mandioca	0	3,00
Farinha de rosca	2	1.95
Molho de tomate	6	7,50

Conforme eu vou à despensa e busco um item, marco que retirei. Você pode marcar à mão, usando os quadradinhos, como eu assinalei aí, ou pode ir riscando o número anterior e colocando o número atual, como na linha mais abaixo, ou pode fazer de qualquer jeito que fique melhor para você, lembrando que deve ser fácil saber quanto tem de cada item a qualquer momento.

A marcação do preço é apenas uma sugestão, você usa se achar útil.

Faça as outras duas listas (geladeira e freezer) da mesma forma. E uma lista completa, com tudo, para a hora de ir às compras. Não esqueça de alterar os valores de cada item quando for guardar as compras, ok?

Alimento	**Comprar**
Arroz	5 pacotes
Feijão	4 pacotes
Macarrão	3 pacotes
....	
Papel toalha	4 rolos
Papel alumínio	4 rolos
....	
Detergente	1 galão
Água sanitária	1 galão
...	
Filé de frango	20 kg

Mantenha os alimentos organizados na prateleira, colocando os novos atrás dos mais velhos. Isso fará com que você use primeiro os que foram comprados primeiro, ou seja, você não corre o risco de esquecer um item socado lá atrás que vai acabar estragando ou ficando bem mais velho do que os outros.

Uma das regras do controle de estoque é **PVPS: primeiro que vence, primeiro que sai**. Isso garante que os alimentos mais antigos ou que têm menor data de validade vão ser usados antes que os outros.

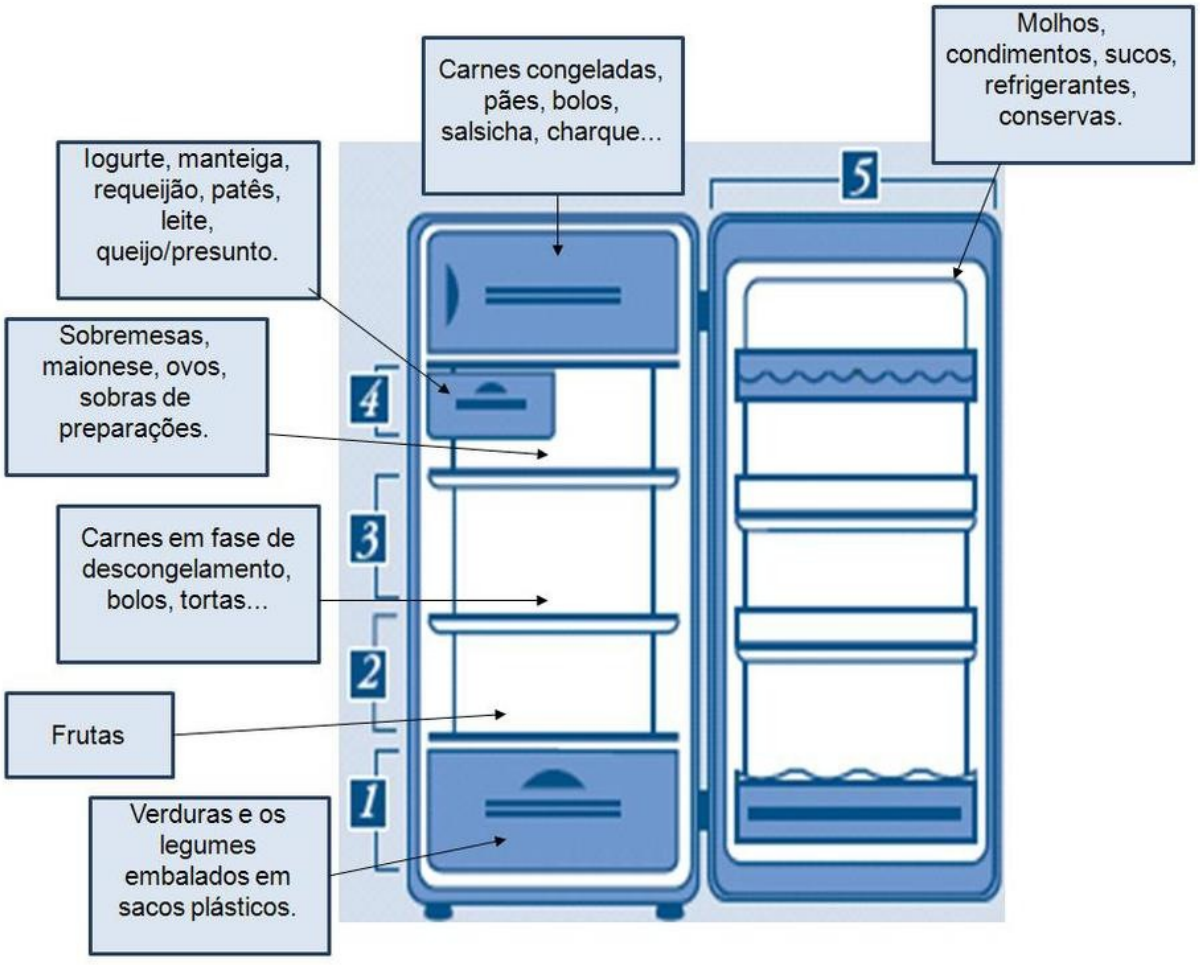
Por isso é importante ficar de olho nas datas de validade dos alimentos.

No mais, os cuidados que nós já falamos antes: mantenha tudo limpo, uma boa idéia é já passar um pano com álcool nas latas e pacotes na hora de arrumar na prateleira. Coloque as embalagens no sentido certo, ou seja, com o rótulo virado para frente e não coloque de cabeça para baixo. Tudo isso facilita muito na hora de buscar um item pois você visualiza tudo facilmente.

Não encoste os alimentos na parede, caso a sua prateleira esteja fixada nela. Deixe um espaço para a circulação de ar. Também evite empilhar demais os itens, isso pode amassar as embalagens, rasgar os pacotes.

Não coloque nada no chão, sempre na prateleira. Não guarde produtos de limpeza junto com os alimentos, nem na última prateleira da sua estante. O cheio pode contaminar os alimentos.

As mesmas regras valem para a geladeira e para o freezer.



Sugestão de Cardápios

Aqui você tem idéias para montar um cardápio. Adapte ao seu negócio, procure as melhores opções para o que você precisa, levando em conta os itens que você pode comprar, o que está mais barato agora e claro, as preferências da sua clientela.

DIA DA SEMANA	PRATO 1	PRATO 2	PRATO 3
SEGUNDA	Arroz e Feijão	Bife Acebolado	Fritas
TERÇA	Arroz e Feijão	Saint Peter Molho Branco	Legumes
QUARTA	Arroz e Feijão	Picadinho	Verduras refogadas
QUINTA	Arroz e Feijão	Frango Creme Milho	Legumes
SEXTA	Arroz e Feijão	Carne Moída	Verduras refogadas

DIA DA SEMANA	PRATO 1	PRATO 2	PRATO 3
SEGUNDA	Arroz e Feijão	Lombo Louco	Legumes
TERÇA	Arroz e Feijão	Tilápia na Cerveja	Purê
QUARTA	Arroz e Feijão	Lagarto Assado	Legumes
QUINTA	Arroz e Feijão	Sassami com shoyo	Verduras refogadas
SEXTA	Arroz e Feijão	Bife à Milanesa	Legumes

DIA DA SEMANA	PRATO 1	PRATO 2	PRATO 3
SEGUNDA	Arroz e Feijão	Frango Empanado	Legumes
TERÇA	Arroz e Feijão	Bife à Rolê	Verduras refogadas
QUARTA	Arroz e Feijão	Frango Atolado	Legumes
QUINTA	Arroz e Feijão	Cação	Purê
SEXTA	Arroz e Feijão	Frango à Passarinho	Legumes

DIA DA SEMANA	PRATO 1	PRATO 2	PRATO 3
SEGUNDA	Arroz e Feijão	Rocambole Carne Moída	Legumes
TERÇA	Arroz e Feijão	Coxa de Frango	Purê
QUARTA	Arroz e Feijão	Badejo no Maracujá	Legumes
QUINTA	Arroz e Feijão	Picadinho Suíno	Verduras refogadas
SEXTA	Arroz e Feijão	Filé de Frango Recheado	Legumes

DIA DA SEMANA	PRATO 1	PRATO 2	PRATO 3
SEGUNDA	Arroz e Feijão	Bife à Cavalo	Batata
TERÇA	Arroz e Feijão	Frango com Shoyu	Purê
QUARTA	Arroz e Feijão	Sobrecoxas de Frango	Legumes
QUINTA	Arroz e Feijão	Bife Molho Madeira	Verduras refogadas
SEXTA	Arroz e Feijão	Linguiça de Frango	Legumes

DIA DA SEMANA	PRATO 1	PRATO 2	PRATO 3
SEGUNDA	Arroz e Feijão	Estrogonofe de Camarão	Legumes
TERÇA	Arroz e Feijão	Escondidinho de Carne Seca	Purê
QUARTA	Arroz e Feijão	Asa de Frango Grelhada	Legumes
QUINTA	Arroz e Feijão	Peixada	Verduras refogadas
SEXTA	Arroz e Feijão	Costela Porco	Legumes

DIA DA SEMANA	PRATO 1	PRATO 2	PRATO 3
SEGUNDA	Arroz e Feijão	Frango com Quiabo	Legumes
TERÇA	Arroz e Feijão	Picadinho de Carne	Purê
QUARTA	Arroz e Feijão	Merluza	Legumes
QUINTA	Arroz e Feijão	Sassami com shoyo	Verduras refogadas
SEXTA	Arroz e Feijão	Carne de Panela	Legumes

DIA DA SEMANA	PRATO 1	PRATO 2	PRATO 3
SEGUNDA	Arroz e Feijão	Filé de Peixe Parmegiana	Legumes
TERÇA	Arroz e Feijão	Bisteca de Porco	Purê
QUARTA	Arroz e Feijão	Frango com Farofa	Legumes
QUINTA	Arroz e Feijão	Pernil	Verduras refogadas
SEXTA	Arroz e Feijão	Omelete	Legumes

DIA DA SEMANA	PRATO 1	PRATO 2	PRATO 3
SEGUNDA	Arroz e Feijão	Quibe	Legumes
TERÇA	Arroz e Feijão	Lombo de Porco	Purê
QUARTA	Arroz e Feijão	Peixe Grelhado	Legumes
QUINTA	Arroz e Feijão	Estrogonofe de Frango	Verduras refogadas
SEXTA	Arroz e Feijão	Feijoada	

DIA DA SEMANA	PRATO 1	PRATO 2	PRATO 3
SEGUNDA	Arroz e Feijão	Fígado de Boi Acebolado	Legumes
TERÇA	Arroz e Feijão	Peixe Assado	Purê
QUARTA	Arroz e Feijão	Tiras de Contra-Filé	Legumes
QUINTA	Arroz e Feijão	Frango na Cerveja	Verduras refogadas
SEXTA	Arroz e Feijão	Bolinhos de Carne	Legumes



Procure colocar no cardápio os itens de época e economize

Dicas para variar o cardápio

Arroz - à grega, com carne seca, com cenoura, com brócolis, com espinafre, com grãos integrais, com molho de tomate, com uva-passa, etc.

Feijões - carioca, fradinho, guandu, rajado, rosinha, jalo, branco, preto, lentilha, ervilha seca, grão de bico, etc.

Legumes - couve-flor, brócolis (ninja e normal), cenoura, beterraba, beringela, abobrinha, pimentão, etc - varie as opções fazendo os legumes cozidos na manteiga ou refogados

Batata - fritas, purê, sauté (na manteiga), assadas, mandioquinha, mandioca, inhame, etc.

Verduras - escarola, espinafre, couve, acelga, mostarda, erva-doce, salsão, etc refogados

Carnes - ofereça versões diferentes: com molho, aceboladas, de panela, assada, quibes, escondidinhos, etc. Vale o mesmo para o frango: assado, grelhado, cozido, escondidinho, parmegiana, etc.

Acompanhamentos - ofereça bolinhos de arroz, de carne, de frango e de legumes, utilizando as sobras. Use farofas, creminhos, e molhos para incrementar as suas receitas e com isso você estará oferecendo um prato novo, mas economizando pois a base é a mesma.

Crie um cardápio só com massas e intercale com o seu cardápio normal em um dia da semana: lasanha, caneloni, ravióli, capelete, molhos diferentes para cada massa (branco, rosé, tomate, alho e óleo, com atum, etc.)

De vez em quando ofereça um prato especial completo como feijoada, virado à paulista, nhoque, etc



Higiene e Limpeza são o segredo do sucesso para o seu marmitex

Últimas Dicas para o seu Marmitex

Faça um pós-venda: ao fim de cada semana, cadastre seus clientes, em fichas com nome, telefone, empresa, todos os detalhes que você puder.

De vez em quando, ligue e pergunte se a pessoa está satisfeita, se gosta, o que você pode melhorar. Anote as sugestões e mude o que for possível.

Se o seu custo permitir, ofereça uma sobremesa simples, como um brigadeiro ou uma gelatina. Todo mundo gosta de ganhar algo a mais além do que está comprando.

Divulgue: distribua panfletos na vizinhança, converse com porteiros em prédios, peça nas empresas para divulgar. Faça cartões de visita ou ímãs de geladeira e distribua junto com os pedidos.

Se puder, monte um blog para divulgar seu serviço ou crie uma página no facebook. Prepare-se para usar as redes sociais e use a seu favor, atendendo bem às pessoas, respondendo às perguntas. Caso queira, você também pode aceitar pedidos por email ou pela página do facebook. Mas é preciso controle total sobre essas ferramentas para não deixar de atender e perder clientes.



Lembre alguns segredinhos

Olho nos Custos

Controle de Estoques

Organização

Limpeza Absoluta

Bom Atendimento

Rapidez na Entrega

Variedade de Pratos

Agradecimentos

A Deus. acima de tudo, a Jesus, nosso Mestre, a quem peço que ilumine o seu caminho para que tudo dê certo!!

À minha família, meus filhos, sem eles nada é possível, meu marido, sempre sugerindo, ensinando e melhorando tudo o que eu invento de fazer!

Ao meu blog, por que sem ele eu não sou nada rsrsrs

E especialmente a você, leitor e leitora da Cozinha do Quintal, para quem tudo isto foi pensado e realizado com carinho, na tentativa de esclarecer e mostrar que é possível ganhar o seu dim-dim em casa, começando pequeno e, quem sabe, tomara, crescendo a cada dia.

Continue acompanhando o blog, sempre tem receitas de grande rendimento e idéias para você complementar e variar o seu cardápio, além de muitas dicas e artigos interessantes para quem trabalha com comida.

E só para reforçar: esse é o meu jeito, o jeito que você que é meu leitor já acompanha há anos lá no blog. Pode ser que depois você encontre o "seu" jeito de calcular, de administrar o seu negócio. E isso vai ser ótimo, por que a minha intenção aqui e no blog é sempre a de dar um ponto de partida, uma idéia inicial para que você mesmo possa desenvolver.

Espero que este material seja muito útil para você e fico aqui, deixando um abraço e torcendo para que tudo dê certo!! E vai dar!!

Boa sorteeeeeee!!!!!

beijos da

Paula Mello

Cozinha do Quintal

http://cozinhadoquintal.com.br

Facebook: facebook.com/PaulaMelloSP

AHH meu email continua o mesmo, e respondo na rapidez que posso, mas não desista: eu respondo a todo mundo que escreve pra mim, viu?

Aguardo suas críticas e sugestões, para que este trabalho possa ser aprimorado!

Imagens meramente ilustrativas, retiradas da internet, sem intenção de ferir direitos autorais.

A Cozinha do Quintal & Paula Mello não têm parceria nem contrato de divulgação, nem recebo valores, para nenhuma das marcas de produtos e equipamentos aqui mostrados, nem absolutamente gera qualquer compromisso de minha parte com as referidas empresas.

Alguns deles são “recomendados” por mim por que usei e aprovei no dia a dia do meu negócio.

Lembre que você é livre para pesquisar, testar e utilizar o que melhor atender as suas necessidades.