

2ª Edição

Planejamento Estratégico de Cardápios

para Gestão de Negócios em Alimentação

Márcia Regina Reggiolli

Atheneu

Planejamento Estratégico de Cardápios para Gestão de Negócios em Alimentação

2ª Edição

NUTRIÇÃO

Outros livros de Interesse

A Saúde Brasileira Pode Dar Certo – **Lottenberg**
Administração Aplicada às Unidades de Alimentação e Nutrição – **Teixeira**
Adolescência... Quantas Dúvidas! – **Fisberg e Medeiros**
Aleitamento Materno 2ª ed. – **Dias Rego**
Alergias Alimentares – **De Angelis**
Alimentos - Um Estudo Abrangente – **Evangelista**
Alimentos com Alegação Diet ou Light – **Freitas**
Alimentos e Sua Ação Terapêutica – **Andréia Ramalho**
Aspectos Nutricionais no Processo do Envelhecimento – **Busnello**
Avaliação Nutricional: Aspectos Clínicos e Laboratoriais – **Goulart Duarte**
Bioquímica da Nutrição – **Palermo**
Biossegurança em Unidade de Alimentação e Nutrição – **Valle e Marques**
Chefs do Coração – **Ramires**
Coluna: Ponto e Vírgula 7ª ed. – **Goldenberg**
Como Cuidar do Seu Coração – Mitsue **Isosaki** e Adriana Lúcia Van-Erven **Ávila**
Controle Sanitário dos Alimentos 3ª ed. – **Riedel**
Dicionário Brasileiro de Nutrição – **Asbran**
Dicionário Técnico de Nutrição – **Evangelista**
Dieta, Nutrição e Câncer – **Dan**
Epidemiologia 2ª ed. – **Medronho**
Fisiologia da Nutrição Humana Aplicada – **De Angelis**
Fome Oculta – **Andréia Ramalho**
Fome Oculta - Bases Fisiológicas para Reduzir Seu Risco através da Alimentação Saudável – **De Angelis**
Fundamentos de Engenharia de Alimentos - Série Ciência, Tecnologia, Engenharia de Alimentos e Nutrição - Vol. 5 – Maria Angela de Almeida **Meireles** e Camila Gambini **Pereira**
Fundamentos de Nutrição para Engenharia e Tecnologia em Alimentos – Ana Flávia **Oliveira** e Janesca Alban **Roman**
Guia Básico de Terapia Nutricional – **Dan**
Guia de Aleitamento Materno 2ª ed. – **Dias Rego**
Guia de Consultório - Atendimento e Administração – **Carvalho Argolo**
Importância de Alimentos Vegetais na Proteção da Saúde 2ª ed. – **De Angelis**
Integração Hormonal do Metabolismo Energético – **Poian e Alves**
Interpretação de Exames Bioquímicos – **Carvalho Costa**
Leite Materno - Como Mantê-lo Sempre Abundante 2ª ed. – **Bicalho Lana**
Liga de Controle do Diabettes – **Lottenberg**
Manual de Dietoterapia e Avaliação Nutricional do Serviço de Nutrição e Dietética do Instituto do Coração (HC-FMUSP) - 2ª ed. – Mitsue **Isosaki**
Manual de Estrutura e Organização do Restaurante Comercial – **Lobo**
Microbiologia dos Alimentos – **Gombossy e Landgraf**
Nutrição do Recém-nascido – **Feferbaum**
Nutrição e Síndrome Metabólica – Fernanda Michielin **Busnello** e Catarina Bertaso Andreatta **Gottschall**
Nutrição Estética – Aline Petter **Schneider**
Nutrição Humana - Autoavaliação e Revisão – **Olganê**
Nutrição Oral, Enteral e Parenteral na Prática Clínica 4ª ed. (2 vols.) – **Dan** Linetzky Waitzberg
Nutrição, Fundamentos e Aspectos Atuais 2ª ed. – **Tirapegui**
Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física – **Tirapegui**
O Livro de Estímulo à Amamentação - Uma Visão Biológica, Fisiológica e Psicológico-Comportamental da Amamentação – **Bicalho Lana**
O que Você Precisa Saber sobre o Sistema Único de Saúde – **APM-SUS**
Os Chefs do Coração – **InCor**
Planejamento Estratégico de Cardápios para a Gestão de Negócios em Alimentação 2ª ed. – Márcia Regina **Reggiolli**
Puericultura - Princípios e Prática: Atenção Integral à Saúde da Criança 2ª ed. – **Del Ciampo**
Receitas para Todos - Economia Doméstica em Tempo de Crise - Bagaços, Cascas, Folhas, Sementes, Sobras e Talos – Sara Bella **Fuks** e Maria Auxiliadora Santa Cruz **Coelho**
Riscos e Prevenção da Obesidade – **De Angelis**
Série Atualizações Pediátricas – **SPSP (Soc. Ped. SP)**
Vol. 2 - Gastroenterologia e Nutrição – **Palma**; Vol. 4 - O Recém-nascido de Muito Baixo Peso 2ª ed. – Helenilce P.F. **Costa** e Sergio T. **Marba;** Vol. 6 - Endocrinologia Pediátrica – **Calliari**; Vol. 8 - Tópicos Atuais de Nutrição Pediátrica – **Cardoso.** Série Ciência, Tecnologia, Engenharia de Alimentos e Nutrição Vol. 3 - Fundamentos de Tecnologia de Alimentos – **Baruffaldi e Oliveira.** Série Manuais Técnicos para o Restaurante Comercial; Vol. 1 - Estrutura e Organização do Restaurante Comercial – **Lôbo**
Série Terapia Intensiva – **Knobel**
Vol. 6 - Nutrição
Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica – Cirurgia da Obesidade – **Garrido**
Tabela Centesimal de Alimentos Diet e Light – **Ribeiro Benevides**
Tabela de Bolso de Calorias para Dietas – **Braga**
Tabela de Composição Química dos Alimentos 9ª ed. – **Franco**
Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras 5ª ed. – **Benzecry**
Técnica Dietética - Seleção e Preparo de Alimentos - Manual de Laboratório – **Camargo**
Tecnologia de Alimentos 2ª ed. – **Evangelista**
Tecnologia de Produtos Lácteos Funcionais – Maricé **Nogueira de Oliveira**
Temas em Nutrição - **SPSP** – **Cardoso**
Terapia Nutricional do Paciente Crítico - Uma Visão Pediátrica – **Pons Telles**
Terapia Nutricional Pediátrica – Simone Morelo **Dal Bosco**
Transtornos Alimentares – **Natacci Cunha**
Um Guia para o Leitor de Artigos Científicos na Área da Saúde – **Marcopito Santos**


SAL
SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO LEITOR
Tel.: 08000267753
www.atheneu.com.br
Facebook.com/editoraatheneu Twitter.com/editoratheneu Youtube.com/atheneueditora

Planejamento Estratégico de Cardápios para Gestão de Negócios em Alimentação

2ª Edição

MÁRCIA REGINA REGGIOLLI
Nutricionista Formada pela Faculdade de Ciências da Saúde São Camilo. Pós-Graduada em Administração de Serviços de Nutrição e Dietética.
Mestre em Nutrição pela Universidade de São Paulo.

Atheneu

EDITORA ATHENEU

São Paulo — Rua Jesuíno Pascoal, 30
Tels.: (11) 2858-8750
Fax: (11) 2858-8766
E-mail: atheneu@atheneu.com.br

Rio de Janeiro — Rua Bambina, 74
Tel.: (21) 3094-1295
Fax: (21) 3094-1284
E-mail: atheneu@atheneu.com.br

Belo Horizonte — Rua Domingos Vieira, 319 — Conj. 1.104

CAPA: Paulo Verardo
PRODUÇÃO EDITORIAL/ DIAGRAMAÇÃO: Fernando Palermo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Reggiolli, Márcia Regina
Planejamento estratégico de cardápios para gestão de negócios em alimentação / Márcia Regina Reggiolli. -- 2. ed. -- São Paulo : Editora Atheneu, 2010.

ISBN 978-85-388-0155-9

1. Cardápios 2. Serviços de nutrição - Administração I. Título.

10-09827 CDD-642.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Cardápios: Unidades de alimentação e nutrição 642.5
2. Unidades de alimentação e nutrição: Cardápios 642.5

REGGIOLLI, M. R.
Planejamento Estratégico de Cardápios para Gestão de Negócios em Alimentação – 2ª Edição

Direitos reservados à EDITORA ATHENEU – São Paulo, Rio de Janeiro, Belo Horizonte, 2011.

DEDICATÓRIA

A todas as alunas do 3º ano de Nutrição/97 da Universidade Bandeirante, que colaboraram na execução deste livro. Aproveito para lhes desejar muito sucesso e luz em sua nova jornada.

Um grupo dedicado, esforçado, sobretudo capaz e que me surpreendeu muito pela satisfação de estar participando da elaboração e do desenvolvimento do receituário.

E, mais uma vez, agradeço a Deus e à minha família, incentivadores e colaboradores.

Muito obrigada a todos!

AGRADECIMENTOS

A Deus por me suportar em momentos difíceis e por me iluminar muito mais.

Ao meu filho, a beleza da vida e a minha razão de viver.

A minha mãe e ao meu irmão por estarem sempre por perto.

"A FONTE"
UMA MENSAGEM PARA O LEITOR

Eu vi a água nascendo da fonte e vi-a partindo quem sabe para onde.

Ela jorrava límpida e corria por entre as pedras que lhe serviam de leito.

E ao contemplá-la assim, senti-me fora do tempo e vi esta água germinando a semente, florescendo as flores e saciando a sede dos homens.

Vi esta água removendo as lágrimas e lavando o suor do rosto do trabalhador.

Vi esta água simplesmente represada e vi-a também em queda maravilhosa alegrando a lama, repousando o espírito e gerando energia para a vida dos homens.

Vi esta água nos oásis do deserto e levada pelas nuvens às mais remotas regiões da terra.

Vi esta água formando lagos e reunida nos oceanos e sempre gerando vida.

E, ao ver a água que nascia aos meus pés, imaginei-a também secando na sua fonte.

E, ao imaginá-la assim, vi as sementes que não germinaram, as flores que não floresceram, e a sede que não fora saciada.

Vi as lágrimas e o suor no rosto dos homens que já não tinham alegre a alma e repousando seu espírito.

Vi, numa palavra, o sofrimento e a morte onde a água não gerara a vida.

Foi então que percebi que eu também devia ser fonte de águas puras e criadoras a jorrarem vida para a vida dos homens!

E ali mesmo, de joelhos junto àquela fonte, as águas banhando-me os pés e purificando meu espírito, meus lábios se puseram em oração:

"Faz-me, Senhor, fonte perene de águas puras, para que já não tenham sede os que me encontrarem e não tenham suor os seus rostos e nem lágrimas os seus olhos.

Faz-me, Senhor, alegria para a alma, repouso para o espírito, e fonte de vida e de energia.

E para isto, Senhor, faze-me beber sempre da água que jorra de ti para que não seque a fonte que fizeste surgir em mim!"

(Texto extraído do livro: '"A Fonte das Águas Puras.")

de João C. Mezomo

PREFÁCIO À 2ª EDIÇÃO

Esta edição revisada e ampliada enfoca o planejamento de cardápios como estratégia de negócios, buscando a satisfação dos clientes, dos acionistas e dos associados, a sustentabilidade dos negócios em alimentação.

O objetivo inicial deste livro era a criação de um instrumento que pudesse auxiliar o profissional nutricionista em sua prática cotidiana para a elaboração de cardápios, além de proporcionar aos estudantes contato e vivência com o assunto, para atuação em Unidades de Alimentação e Nutrição. Hoje, porém, temos outra visão, pois acreditamos que o cardápio é a base para uma adequada gestão do negócio, interligado com a gestão de recursos humanos, segurança e saúde, suprimentos e finanças.

A tarefa de elaborar cardápios exige do profissional conhecimento, técnica e perspectiva de negócio, atributos indispensáveis para o sucesso desta atividade, portanto, nesta revisão, o desenho do perfil do profissional de sucesso neste área e os fatores críticos da atividade serão trabalhados.

Para auxiliar no trabalho do nutricionista, colocamos uma pitada de gastronomia com a apresentação de um receituário com 100 receitas, porcionadas para 100 pessoas, divididas por categoria profissional e por pratos: Principal, Guarnição, Saladas e Sobremesas.

Ao final de cada receita, encontramos o valor nutricional para facilitar o cálculo do valor calórico total de cada refeição e o trabalho de Educação Nutricional, bem como a mudança de hábitos, muito importante em nosso dia a dia.

E, por fim, temos as Tabelas 2.6 e 2.2, que orientam acerca da higienização e desinfecção de frutas, verduras e legumes e dos temperos básicos, por sua vez, com suas quantidades para a preparação de carnes nos negócios de alimentação.

ÍNDICE

Capítulo 1

Planejamento Estratégico de Cardápios *1*

Capítulo 2

Receituário *21*

Prato Principal *22*

Diretoria *22*

Bacalhoada *23*

Chateaubriand ao Molho Madeira *23*

Filé mignon com Molho de Alcaparras e Mostarda *24*

Frango Ia Kiev *25*

Linguado ao Molho Roquefort *26*

Lombo com Molho Agridoce *27*

Namorado ao Molho de Camarão *28*

Peito de Peru ao Molho de Laranja *29*

Tender com Abacaxi *30*

Mensalistas ***31***

Bisteca Suína com Abacaxi ***31***

Carne de Panela ***32***

Cozido à Califórnia ***33***

Filé de Pescada à Dorê ***34***

Frango com Catupiry ***35***

Frango à Milanesa Caipira ***36***

Moqueca de Peixe ***37***

Picadinho de Frango com Batatas ***38***

Vaca Atolada ***39***

Horistas ***40***

Bife à Pizzaiolo ***40***

Feijoada ***41***

Filé de Frango Surpresa ***43***

Filé de Merluza à Dorê com Molho Tártaro ***44***

Frango à Moda San Juan ***45***

Frango à Siciliana ***45***

Lagarto Recheado ***46***

Peixe à Portuguesa ***47***

Guarnição ***50***

Diretoria ***50***

Alcachofras Recheadas ***50***

Aspargos na Manteiga ***51***

Aspargos ao Forno ***52***

Canelone Misto ao Sugo ***53***

Couve-flor Gratinada ***54***

Ervilha à Parmetier ***55***

Suflê de Queijo ***55***

Tomates Recheados ***56***

Batata Noisette ***57***

Mensalistas ***58***

Berinjela ao Forno ***58***

Brócolos Refogados ***59***

Cebola à Tirolesa ***60***

Chuchu Tropeiro ***61***

Creme de Milho ***62***

Macarrão com Brócolos ***63***

Panqueca com Espinafre ***64***

Torta de Palmito ***65***

Vagem ao Alho e Óleo ***67***

Horistas ***68***

Banana à Milanesa ***68***

Couve à Mineira ***69***

Farofa ***70***

Legumes Sauté ***71***

Espaguete à Bolonhesa ***72***

Purê de Batata ***73***

Pastel Misto ***74***

Polenta ao Sugo ***74***

Saladas *77*

Diretoria *77*

Aspargos e Champignons *77*

Green Salad ***78***

Salada Canadense ***78***

Salada Especial ***79***

Salada Grega ***80***

Salpicão de Frango ***81***

Salada de Rúcula com Palmito ***83***

Tomate Recheado ***83***

Mensalistas ***85***

Alface-romana com Tomate ***85***

Batatas com Ervilha e Atum ***85***

Couve-flor ao Vinagrete ***86***

Salada de Feijão-branco com Frios ***88***

Salada Alemã ***89***

Salada Natural ***90***

Salada Verde ***91***

Maionese Russa ***92***

Horistas ***93***

Agrião com Cebola ***93***

Chuchu ao Vinagrete ***93***

Maionese de Legumes ***95***

Salada de Grão-de-bico ***96***

Salada de Vagem ***97***

Salada Nice ***98***

Salada Tricolor ***99***

Salada Primor ***100***

Tabule ***102***

Sobremesas ***104***

Diretoria ***104***

Bolo de Abacaxi ***104***

Bolo Molhado com Coco ***105***

Brigadeiro ***106***

Charlote de Chocolate ***107***

Mousse de Maracujá ***108***

Pavê de Amendoim ***109***

Salada de Frutas ***110***

Spumone de Morango ***111***

Torta de Maçã ***112***

Mensalistas ***114***

Beijinho de Coco ***114***

Bom-bocado de Coco ***115***

Gelatina Tricolor ***116***

Quindão ***117***

Manjar com Calda de Ameixa ***118***

Pudim de Pão ***119***

Rocambole Surpresa ***119***

Horistas ***121***

Arroz-doce ***121***

Bolo de Cenoura ***122***

Bolo Formigueiro ***123***

Bolo de Fubá Cremoso ***124***

Cajuzinho ***125***

Doce de Abóbora ***126***

Pudim de Caramelo ***127***

Torta de Banana ***128***

1

Planejamento Estratégico de Cardápios

Iniciaremos este capítulo com a visão e a missão do planejamento estratégico de cardápios na gestão das unidades de alimentação e nutrição. Acreditamos que o cardápio é a base do sucesso do profissional nutricionista, portanto, o investimento no aperfeiçoamento e profissionalização desta tarefa, juntamente com o desenvolvimento do profissional que atua nesta área, trará sempre retorno à organização.



Figura 1.1 – integração entre as etapas do planejamento de cardápios.

VISÃO

Reconhecer que o planejamento de cardápios eficaz promove mudança de hábitos alimentares, rentabilidade e satisfação das expectativas dos clientes.

MISSÃO

Elaborar cardápios que excedam as expectativas dos clientes, desenvolvam hábitos alimentares saudáveis e promovam o retorno de investimentos e sucesso da organização e de seu pessoal.

Para a maioria das pessoas, creio que a palavra rentabilidade ou ganhos financeiros pode não combinar com mudança de hábitos, saúde, alimentação, mas, muito pelo contrário, para uma organização prosperar, aliando à satisfação do seu pessoal, o fator financeiro, é essencial. Qualquer negócio deve ter um propósito e agregar valor aos seus acionistas, colaboradores e à sociedade como um todo, porque, se não for assim, a sua existência fica comprometida.

Na literatura podemos encontrar várias definições que dependem do tipo de serviço ou do negócio do qual estamos tratando.

Para um restaurante comercial, podemos usar:

"Lista de iguarias que um restaurante pode servir.[5]"

Já para Unidades de Alimentação e Nutrição, podemos utilizar duas conceituações:

> "O cardápio faz parte da imagem do serviço; é através dele que se atende às expectativas dos clientes e, dependendo do grau de sucesso na sua elaboração, poderá ou não obter-se a satisfação dos clientes e a manutenção doempreendimento.[3]"
>
> "Tradução culinária das preparações e da forma de apresentação das refeições e dos alimentos.[1]"

Na última definição podemos verificar a importância do cardápio na gestão das unidades de Alimentação e Nutrição; a literatura já faz menção desta atividade para o sucesso de um negócio. É através dele que correspondemos, ou não, aquilo que esperam nossos clientes, os acionistas ou sócios de um negócio. Além de ser atrativo e educativo, o cardápio deve ser rentável; sua elaboração requer muitos cuidados, e, o profissional, portanto, deve estar preparado e munido de instrumentos que o auxiliem nesta tarefa.

É preciso, também, conhecer muito bem o perfil de comportamento, o consumo da clientela e quais os fatores críticos para a obtenção do sucesso.

FATORES CRÍTICOS DE SUCESSO NO PLANEJAMENTO DE CARDÁPIOS

Preparo Técnico

O profissional responsável pelo planejamento estratégico dos cardápios deve ser habilitado, preparado para a gestão do negócio e conhecer a ciência da nutrição e as bases da administração. Os conhecimentos básicos de gas-

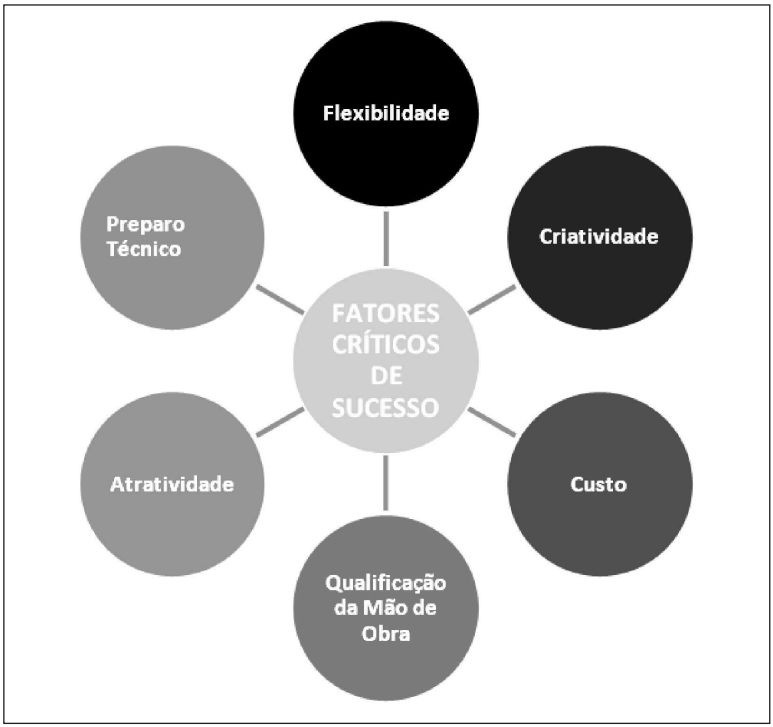


Figura 1.2 – Fatores críticos pra o sucesso no planejamento de cardápios

tronomia são importantes; e o apoio e a consultoria de um bom profissional da área levará o negócio ao crescimento mais rapidamente, assim como a fidelização e o encantamento do cliente.

Lembrar , também, do papel do nutricionista quanto a Promover a educação e a orientação nutricional para as coletividades ou indivíduo em instituições públicas e privadas , destacando a importância do processo de manutenção da saúde e de prevenção das doenças.

Ressalto ainda, que é nosso papel motivar e proporcionar meios as pessoas para adotar decisões positivas com relação a uma alimentação saudável e que o planejamento de cardápios baseado nesta premissa, pode estimular na sua clientela escolha de pratos saudáveis . a recuperação e manutenção da saúde e an prática de hábitos de vida saudáveis.

E como podemos fazer isto de maneira bem prática , associando o planejamento à educação nutricional, informando a população a composição nutricional dos pratos servidos , bem como qual a montagem de pratos mais adequada sob o ponto de vista nutricional, sem nos esquecermos dos hábitos

e culltura regionais e da liberdade de escolha de cada indivíduo. Nossa tarefa é associar a informação, educação, fornecendo subsídios para que cada um faça a sua escolha de maneira livre e democrática.

Uma outra dia que podemos dar é no momento em que você estiver planejando o carápio de seu serviço , avaliar as combinações de pratos , as frituras, qual a frequência, e qual outro alimento que posso colocar para que o balanceamento aconteça. Avalie a sobrecarga de frituras de imersão, massas, molhos, pratos salgados e durante o preparo as refeições, proceder a orientação e supervisão dos colaboradores quanto a correta adição de sal, e temperos , e buscar a padronização através do receituário padrão e do desenvolvimento de uma cultura de preparo saudável da alimentação nos serviços de alimentação.

Para auxiliar o profissional no seu desenvolvimento técnico e científico colocamos a seguir as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) em seu documento Estratégia Global em Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde , 2004 – Metas e Objetivos :

- Obter um equilíbrio e um peso normal,
- Limitar a ingestão de energia procedente das gorduras e substituir as gorduras saturadas por gorduras insaturadas ,
- Aumentar o consumo de frutas e hortaliças, assim como de legumes, cereais integrais e frutas secas,
- Limitar a ingestão de açúcares livres,
- Limitar a ingestão de sal de toda procedência e consumir sal iodado.

Flexibilidade

A flexibilidade é uma habilidade necessária aos dias de hoje, pois o mundo vive em mudança e exige dos profissionais capacidade de adaptação tanto ao cliente quanto ao mercado. Por isso, é fundamental ficar atento a novidades, atualizar-se e, assim, poder acompanhar a demanda de um consumidor cada vez mais conhecedor dos próprios gostos, informado e exigente.

Criatividade

Muitas vezes em alguns negócios de alimentação, o público é fixo e o cardápio variável, de modo quea criatividade ajudará a dar dinâmica ao cardápio e ao negócio.

Ser criativo muitas vezes significa colocarmos em prática algumas mudanças naquilo que fazemos rotineiramente, sem que nos demos conta do quanto foram positivas; é nos anteciparmos a uma tendência e fazermos diferente

daquilo que todos fazem, sem que o cliente perceba, e, em contrapartida, no final, tudo isso se torne gratificante para quem realizou.

Qualificação da Mão-de-obra

A mão-de-obra é um item, sem dúvida, o principal fator de sucesso;pessoas preparadas, adaptadas e envolvidas com os negócios dão mais resultados.

O desenvolvimento e treinamento da mão-de-obra deve ser uma busca constante de qualquer profissional, nao esperando que a empresa lhe proporcione esta atualização ou desenvolvimento, mas sim sendo proativos e dono de seu futuro e fazendo acontecer. Há vários meios para a atualização: internet, periódicos, educação à distância, cursos gratuitos e em alguns momentos de nossa carreira que se faz necessário o investimento em um bom curso de pós graduação, um congresso, Workshop etc. para nosso aperfeiçoamento e muitas vezes para obtermos resultados diferentes e vermos a nossa carreira deslanchar. Profissionais atualizados, dinâmicos, que se desenvolvem e desenvolvem a sua equipe são os de sucesso e os que terão sempre colocação no mercado.

Procure antecipar-se às tendências, leia muito e transmita o conhecimento e atualidades sobre alimentação e nutrição, saúde, tendências econômicas e do negócio à sua equipe; defina objetivos claros e alcançáveis, interaja com a sua equipe, e os resultados com certeza virão muito mais facilmente.

Atratividade

Os cardápios deverão ser atrativos, bonitos, agradáveis de se olhar e apreciar. Sabemos que a primeira avaliação do clinete é visual, e ele deve ter vontade de experimentar os alimentos que o serviço preparou. Mais do que isto, ele deve querer voltar e contar aos seus colegas e familiares o quão bom é se alimentar naquele local e, assim, sentir-se incentivado a levar outros conhecidos para desfrutarem da mesma satisfação.

Aproveitamos este fator crítico, que é a atratividade, para reforçar um dos compromissos do nutricionista com relação ao direito humano à alimentação, que é :

- Estimular práticas alimentares e estilo de vida saudáveis, adequando-os aos hábitos alimentares e culturais da população atendida, a fim de contribuir com a garantia da segurança alimentar e nutricional da população (SAN).

Cabe ressaltar que nós não devemos esquecer que o cardápio deve ser atrativo,mas também, atender os preceitos de uma alimentação equilibrada e saudável.

Custo

Finalizando, nenhuma empresa não vive sem lucro e retorno para os acionistas ou investidores. Ela deverá ter um controle rígido de custo, bem como inventários, e negociações de preços, condições de pagamento e de avaliar o mercado fornecedor. A preocupação com a manutenção de um fluxo de caixa negativo é outro fator importante para se cobrir despesas necessárias e proporcionar ao negócio novos investimentos, como em tecnologia etc.

Gostaríamos de sugerir a apresentação de um modelo de matriz SWOT, com o objetivo de nos auxiliar na identificação de pontos fortes e fracos de cada serviço ou da organização – e, partir disso, elaborarmos um plano de ação – , a fim de fortalecermos o negócio. Certamente, através desta matriz, poderemos avaliar o presente, buscar recursos e definir as tendências para os próximos anos, num curto ou médio prazo, e, assim, planejar o futuro.

Modelo de Matriz SWOT:

Ponto Fortes (Forças)				***Pontos de Melhoria (Fraquezas)***			
Oportunidades				***Ameaças***			

A seguir, damos alguns exemplos para auxiliar na montagem e organização de uma matriz SWOT.

MATRIZ SWOT

Serviço de Alimentação	
Forças	Fraquezas
Competência Técnica	Propaganda
Marca	Comunicação
Qualidade das Refeições	Preparo Técnico
Distribuição	Equipamentos
Estrutura da Organização	Flexibilidade
Pessoas	Capacidade de Investimento
Crescimento de Mercado	Desenvolvimento de Talentos
Resultados Finaceiros	Retenção da Mão de Obra

Fatores Externos	
Oportunidades	Ameaças
Crescimento do Mercado	Importados
Economia Estável	Situação Finaceira Mundial
Lançamento de Produtos	Novos Concorrentes
Diversificação de Produtos	Fortalecimento dos Concorrentes
meio Ambiente	Custos
Qualificação e Formação de Pessoas	Falta de Matéria Prima
Estrutura de Custos	Dependência de um Cliente
Fornecedores	Alta de Preços/Safra

MODELO DE PLANO DE AÇÃO

Plano de Ação

Objetivo	***Meta***
	Indicador :

Ação Passo a Passo					
O que ?	***Quem ?***	***Onde ?***	***Quando ?***	***Como ?***	***Status***

Dando continuidade ao planejamneto estratégico de cardápios apresentamos, aqui, aquilo que acreditamos ser o perfil de um profissional de Nutrição de sucesso. A seguir, descrevemos as características que enquadram-se muito bem no profissional alinhado com as estratégias de qualquer negócio:

PERFIL DO PROFISSIONAL DE SUCESSO

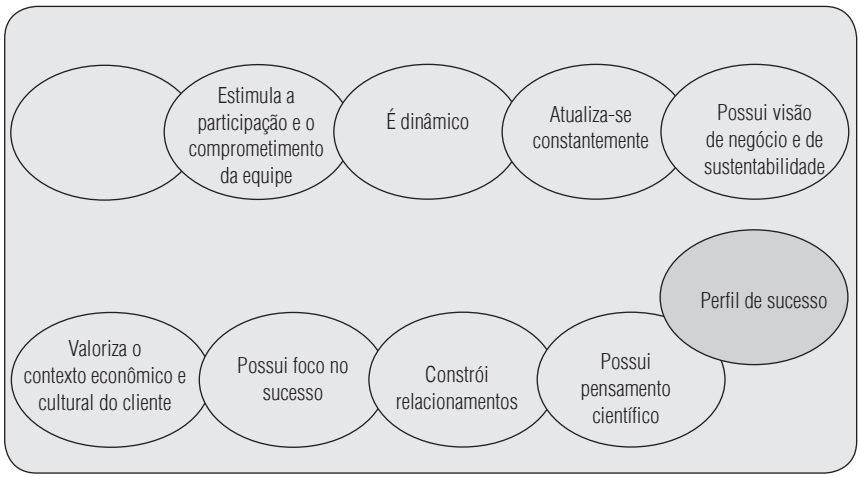


Figura 1.3 – Perfil do profissional de sucesso

1. Busca resultado
2. Estimula a participação e comprometimento da equipe
3. Dinâmico
4. Busca atualização constante
5. Visão de negócio e sustentabilidade
6. Valoriza o contexto econmico e cultural do cliente
7. Foco no sucesso
8. Constrói relacionamentos
9. Pensamento científico

Estas habilidades nem sempre estão presentes em um único profissional. Elas podem ser complementadas através de um time ou desenvolvidas por meio de programas de treinamento e desenvolvimento.

Cabe ressaltar que este perfil pode ser somado a outras habilidades que a organização julgar necessárias para apoiar o negócio. Muitas vezes, ela já possui uma matriz de competências, que poderá ser utilizada no desenho do perfil do profissional desejado.

Para o planejamento estratégico de cardápios devemos levar em consideração questões que sustentam toda a atividade de planejamento, a operacionalização e a execução dos mesmos. Chamamos este processo de "Os Seis Pilares de Sustentação", e por que não de Sustentação do Negócio de Gestão de Alimentação? Veja o esquema abaixo:



Figura 1.4 – Pilares de sustentação do planejamento de cardápios.

– Fornecedores
– Segurança alimentar e nutricional
– Segurança e Meio Ambiente
– Capacitação da equipe
– Tecnologia e equipamentos
– Satisfação dos clientes
– Cultura do cliente

Complementando a base das estratégias a ser empregada no planejamento de cardápios, o profissional deve identificar a visão da organização como um todo e verificar se há um alinhamento com as do planejamento de cardápio, e o mesmo com a cultura do cliente. Lembramos, no entanto, que não pode haver divergências neste campo, pois corremos o risco de não atendermos ou, ainda, excedermos às expectativas do cliente. A estrutura organizacional suporta as ações e a execução dos pratos do cardápio, ou corresponde ao mix de pratos necessários para alcançarmos os objetivos e a missão e/ou visão do negócio e do cliente.

É preciso analisar, também, se os recursos humanos e materiais estão disponiveis; se há um alinhamento de ideias entre as estratégias do negócio e as do planejamento dos cardápios; e se estão disponíveis em quantidade e qualidade suficientes e bem dimensionadas, para evitarmos desperdícios, tanto de recursos humanos quanto financeiros e materiais. Além disso, faz-se necessário avaliar se haverá um crescimento sustentável do negócio, de maneira que justifique e dê valor às ações de cada membro, à organização e à sociedade na qual está inserido.

A Figura 1.5 resume todo o nosso pensamento estratégico para a elaboração de cardápios. Pretendemos com ele conhecer as ameaças que nos cercam e aproveitar as oportunidades que temos para mostrar ao profissional nutricionista que a atividade de elaboração de cardápios é muito mais do que técnica. Ela é estratégica, e pode contribuir de forma muito positiva na gestão dos negócios de alimentação e na obtenção de ótimos resultados.

HISTÓRICO

O objetivo deste capítulo é fornecer material para avaliação técnica do planejamento do cardápio atual e, se necessário, elaborar um plano de ação para melhorar as oportunidades encontradas durante esta atividade.

Algumas definições são importantes; portanto, vamos iniciar por restaurante!

Restaurante é um estabelecimento público, onde serve-se ou vende-se comida.

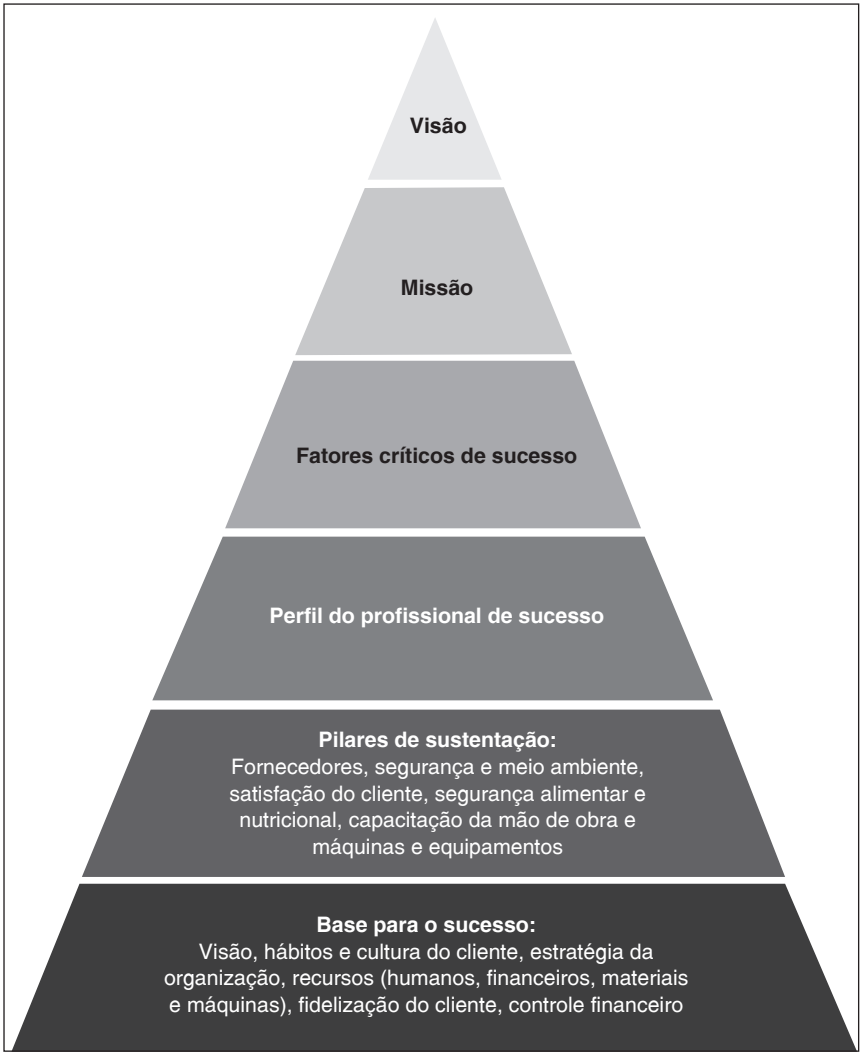


Figura 1.5 – Estrutura do planejamento estrátegico de cardápios.

A unidade de alimentação e nutrição consiste em um departamento, uma seção ou divisão que desempenha atividades relacionadas à alimentação e nutrição. Seu principal objetivo é fornecer aos clientes alimentação balanceada sob o ponto de vista nutricional; segura sob o ponto de vista microbiológico; e de baixo custo. Os primeiros registros de estabelecimentos que serviam comidas com menu fixo datam do século XVIII. Eram albergues ou hospedarias que funcionavam em horários fixos.

Em 1765, Bochanger, em Paris, ganhou fama a partir do momento em que passou a variar os pratos que servia, introduzindo novas iguarias. Vários restaurantes franceses ganharam notoriedade por suas peculiaridades e seus cardápios específicos, baseados em pratos, como carneiros, trufas, peixes de excelente qualidade e serviços *la carte*.

Com a Revolução Francesa, muitos destes estabelecimentos foram fechados, outros se modificaram, e a culinária francesa perdeu força e prestígio. Os restaurantes, com o passar do tempo, foram se modificando e se americanizando. Em meados do século XX, com a valorização do turismo, surgiram novos estabelecimentos, que procuravam satisfazer um novo tipo de cliente, mais exigente, com novas expectativas e desejos.

A busca da satisfação dos desejos dos clientes fez com que surgisse a *neo-restourotion* – caracterizada, por sua vez, pela diversificação de restaurantes ocorrida nos últimos 50 anos, com o objetivo de proporcionar à demanda uma série de opções quanto a ambientes, alimentos e preços[4].

Neste contexto, aparecem no mercado novos tipos de restaurantes, como *snacks bars, coffee shops,* creperias, *pubs,* choperias, *drugstores* e outros, com cardápio fixo, voltado para um público diversificado; e também restaurantes com público fixo ou variável e cardápio diversificado, a exemplo de *self-services,* cafeterias etc.

As Unidades de Alimentação e Nutrição desenvolveram-se, praticamente, nos últimos 10 anos. Caracterizam-se por ter uma clientela fixa, composta por colaboradores da empresa, onde este serviço é implantado.

Este serviço não é necessariamente simples; em muitos casos encontramos o auto-serviço e uma multiplicidade de opções, com um mix de cardápios variados, o que chamamos de multisserviço.

Podemos , a partir daí, constatar a importância da elaboração de cardápios no que diz respeito à satisfação dos clientes, que retornam todos os dias ao mesmo estabelecimento e, assim, deverão ter seus desejos correspondidos para voltarem sempre.

ASPECTOS TÉCNICOS, OPERACIONAIS E CUSTO

O cliente é a razão de existir do nosso serviço, e o cardápio a ser servido ou oferecido deverá ser elaborado de forma que suas características individuais sejam respeitadas O papel educativo e de mudança de comportamento do profissional devem ser lembrados e considerados na gestão dos serviços de alimentação, mas cabe ressaltar que um cliente não satisfeito também pode não voltar , ou, como na maioria das vezes, pode transmitir para muitos outros a sua insatisfação. De maneira que não devemos esquecer que sem ele as organizações não existem, e o propósito das mesmas é satisfazê-lo.

Outro ponto a ser destacado é a avaliação da execução do mix de pratos que compõem o cardápio; se o serviço conta com uma estrutura operacional suficiente e adequada ao preparo e distribuição dos pratos; e se os recursos financeiros utilizados gerarão lucro para a organização.

Apresentação

O cardápio deve ser apresentado em papel de boa qualidade, com letra legível, e a facilidade ao seu acesso considerada. Alguns profissionais, logo que chegam ao trabalho, gostam de saber qual é o cardápio, portanto, pensar em um forma de tê-lo disponível para consulta seria muito saudável atrativo.

A textura e a cor do papel do cardápio e a cor das letras devem combinar entre si, de forma a chamar a atenção dos clientes; é aconselhável fugir de padrões que não atraiam o olhar deles. Tão importante quanto o desenho da peça, é a criação de uma identidade visual que transmita tanto o estilo da refeição quanto o do estabelecimento. A simplicidade e o bom gosto são fundamentais nessa hora.

O manuseio do cardápio deve, acima de tudo, ser levado em consideração: é preciso conservá-lo limpo, sem emendas, fitas adesivas, rasuras, como anotações à caneta e uso de corretivos; evitar afixá-lo em paredes ou, ainda, colar nas mesas. Neste caso, recomenda-se a utilização de displays. Afinal, em geral, clientes tendem associar a aparência do cardápio ao cuidado dispensado ao preparo da comida.

Agora vamos ao item redação!

Redação

A ortografia deve ser perfeita; não pode haver erros de datilografia ou digitação, e as palavras de outros idiomas conferidas e, em caso de dúvida, pesquisadas.

Os nomes dos pratos que irão compor o cardápio deverão ser escritos com letras maiúsculas, exceto as preposições. Expressões "à Moda" são craseadas. Por exemplo:

- Pato à Califórnia (pato à moda Califórnia)
- Dobradinha à moda do Porto
- Contra-filé à fazendinha
- Lagarto assado ao molho de champignon
- Observar o método de preparação dos alimentos, por exemplo:
  - Carne assada à moda bretã

- Filé de frango grelhado
- Bisteca bovina grelhada ao molho gaúcho
- Posta de peixe frita

Divulgação

É importante o acesso dos clientes à informação de forma simples e eficaz. As empresas utilizam várias formas de divulgar o cardápio, seja através do próprio website, de email marketing, mural e jornal internos e da intranet, dentre outros meios de comunicação.

Alguns comensais, ao chegarem ao seu local de trabalho, procuram se informar acerca do cardápio do dia; pensam na apresentação e no gosto da comida – o que gera uma expectativa a ser considerada no processo de elaboração e divulgação dos cardápios. Por isso, o profissional nutricionista deve ser atento à realização do seu serviço, levando em conta, inclusive, aspectos como prevenção de acidentes de trabalho. Ele deve procurar se aproximar cada vez mais de todos para que o seu trabalho seja encarado com relevância, agregando valor à vida da empresa, produtividade e, por conseguinte, sustentabilidade dos negócios.

Outro ponto a ser ressaltado é a troca do cardápio quando ocorrerem alterações. A atualização se faz necessária e rápida, uma vez que nos deparar com um cardápio desatualizado é algo muito desagradável. Inevitavelmente, a crítica e a avaliação negativas virão instantaneamente, e, certamente, não é isto que procuramos no nosso dia a dia de trabalho.

Valor Nutricional

Ao considerarmos todo o contexto do planejamento de cardápios, as Leis da Alimentação (Quantidade, Qualidade, Harmonia e Adequação) são importantes para darmos fundamento ao trabalho e à formação do nutricionista, que consiste em compreender a ciência da nutrição, transformando a vida das pessoas, promovendo saúde, bem-estar e longevidade.

Harmonizar o valor calórico total das refeições com o perfil dos clientes, conciliando a mão-de-obra disponível com os objetivos de custo e tantos outros, constitui um enorme desafio, que deve ser buscado através da técnica nutricional, do desenvolvimento das habilidades do profissional de sucesso, como citadas no capítulo 1, e por meio do cumprimento da legislação em vigor para esta área.

Felizmente contamos com várias técnicas de auxiliam o profissional a determinar o estado nutricional da população e a detectar possíveis riscos

para a saúde. A literatura, neste sentido, contribui significativamente para a compreensão da transição nutricional, apontando para onde estamos caminhando. As pesquisas de opinião, por sua vez, nos fornecem subsídios básicos para que possamos identificar o nível de satisfação dos nossos clientes. Com isso, avaliamos a situação atual, fazemos um planejamento e as adequações necessárias ao equilíbrio de aspectos nutricionais, com expectativas do grupo ou população atendida, demandas do negócio, tendências de mercado e concorrência.

E importante salientarmos a a legislação específica para o setor referente ao Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), do Ministério do Trabalho. A Lei nº 6.321, de 14 de abril de 1976, foi criada com o objetivo de melhorar a qualidade nutricional dos trabalhadores, promovendo a sua saúde e a prevenção de doenças ocupacionais.

Com base nesse dispositivo, por muitos anos, o artigo 5° desta mesma lei, Portaria nº 1156, de 17 de setembro de 1993, determinava que a alimentação distribuída em serviços de alimentação e nutrição deveria conter o seguinte teor nutritivo:

– Refeição menor (desjejum, merenda) – mínimo de 300kcal e 6% de NDpcal.
– Refeição maior (almoço, jantar, ceia) – mínimo de 1400kcal e 6% de NDpcal.

Porém, a Portaria nº 193, de 5 de dezembro de 2006, alterou estes parâmetros nutricionais conforme o quadro:

Nutrientes	***Valores Diários***
Valor Energético Total	2000kcal
Carboidratos	55%-75%
Proteína	10%-15%
Gordura Total	15%-30%
Gordura Saturada	<10%
Fibra	>25g
Sódio	< 2400mg

Portanto, o Valor Calórico Total das refeições existentes no cardápio, em primeiro lugar, deverá atender à portaria ministerial.

Combinação de Cores, Sabores, Aroma, Textura e Temperatura

Ao planejarmos o cardápio, devemos considerar que pratos bem decorados, coloridos e com sabores variados atraem e satisfazem mais aos clientes. Ele deve ser composto por alimentos com cores contrastantes, vivas, sabores evidentes como o ácido, o salgado, doce ou azedo; sabores agridoces não satisfazem a população horista das Unidades de Alimentação e Nutrição.

A repetição de cores, no entanto, deve ser evitada, porque dá a impressão de que todos os alimentos são iguais, confundindo os sabores e dificultando a identificação dos alimentos por parte do cliente, bem como a sua apresentação. Por exemplo:

- Salada de Abóbora com Milho Verde
- Frango Assado
- Polenta ao Sugo
- Arroz ou Feijão
- Gelatina de Abacaxi

A cor predominante neste cardápio é o amarelo. A apresentação destes alimentos dispostos no prato do cliente ou em uma bandeja do tipo estampada não é a mais adequada.

Quanto à textura, procurar variar a consistência dos alimentos entre cremosos, secos, crocantes, moídos, sólidos, líquidos etc.

Os temperos dos pratos deverão ter suas características bem definidas, evitando-se o "coquetel" de temperos, cujo resultado é muito ruim, não permitindo ao comensal definir qual é o tempero predominante naquela preparação.

Além disso, é necessário procurar adequar a temperatura dos alimentos às estações climáticas que temos em nosso país.

Preferências Regionais

Conhecer os hábitos alimentares e culturais da clientela, adaptando-os ao cardápio a ser servido, contribui para que ela veja que seus desejos são atendidos. Isto faz ainda com que haja uma aceitação maior do cardápio, facilitando, assim,o trabalho de planejamento.

DISTRIBUIÇÃO

O tipo de distribuição a ser utilizado em cada serviço vai depender muito do estilo do estabelecimento ou do cliente.

O dimensionamento apropriado permite o fluxo continuo de pessoas e dos alimentos, a sofisticação ou a simplicidade depende da cultura organizacional ou da clientela atendida.

Durante o planejamento estratégico de cardápios deve-se estar atento ao fato de que tanto a temperatura quanto a apresentação eo abastecimento interferem muito na satisfação e expectativas do cliente.

HORÁRIOS

Eis algumas perguntas que devemos fazer no momento do planejamento:

Os horários de atendimento são compatíveis com o horário disponível, tempo de preparo dos alimentos ou pratos que compõem o cardápio? Vai dar tempo de preparar todos os alimentos? Este, por sua vez, será seguro para os funcionários que irão preparar os alimentos? Haverá riscos de contaminação dos alimentos, passíveis de toxiinfecções alimentares?

Quais são os horários dos nossos clientes e quais as suas preferências? Com os recursos de que dispomos atenderemos os clientes de forma adequada?

RECURSOS HUMANOS

Praticamente, toda a operação de um serviço de alimentação é pautada nas pessoas. Muitos serviços dispõem de tecnologia e automação suficientes para reduzir a atuação direta do homem na sua execução, porém, ainda não é o que encontramos na maioria das vezes.

Portanto, recrutar, selecionar, contratar, desenvolver e reter mão de obra neste setor é um desafio enorme. Percebemos uma baixa qualificação, , alta rotatividade e salários cada vez mais competitivos. De modo que, traçar um plano de desenvolvimento e retenção de talentos, creio que poderia ajudar consideravelmente os profissionais de Nutrição.

Instrumentos e recursos para treinamento não faltam, o mercado é muito rico neste aspecto; além disso temos bons profissionais na área. O que podemos fazer neste caso, então?

É preciso definir claramente os objetivos , divulgá-los para toda a equipe. Cada profissional terá umacompanhamento e uma avaliação anual, baseada na pontuação e classificação de seu desempenho atual. A partir disso, será desenvolvido um plano de ação para aquele que possuir baixo rendimento.

A implantação de um programa de indicadores, o *Balanced Scorecard*, poderia auxiliar o profissional no gerenciamento dos resultados do negócio, bem como, para estimular e avaliar a sua performance e a sua equipe através da avaliação de desempenho individual, onde poderíamos colocar os objetivos numéricos a serem alcançados e os comportamentos esperados, e mensurar aqueles que estão dentro das expecativas e que colaboram para a mudança cultural que se deseja, ou para a manutenção do negócio e aqueles que estão inadequados e que precisam de um plano de ação ou de uma melhorar atenção e desenvolvimento por parte da chefia com relação ao colaborador.

É oportuno ressaltarmos, aqui, que investir em recursos humanos representa um diferencial competitivo no Mercado e, por conseguinte, o bem maior que uma organização de qualquer segmento pode ter. Partindo deste raciocínio, gestores e líderes do setor de Alimentação precisam se dedicar ao aprimoramento profissional de seu pessoal, já que, por meio dele, a qualidade dos serviços da organização é refletida positiva, ou negativamente, junto aos clientes.

MERCADO ABASTECEDOR E FORNECEDOR

Ainda devemos nos perguntar: O mercado abastecedor e os fornecedores são capazes de prover todos os alimentos discriminados no cardápio? Temos fornecedores aprovados e cadastrados para trabalharmos com segurança? Nenhum alimento irá faltar?

Os fornecedores podem ou possuem capacidade produtiva para atender à demanda do serviço de alimentação? Podem fornecer alimentos e/ou produtos de qualidade com as características organolípticas preservadas e com procedência garantida e testada?

RECURSOS FINANCEIROS

E, por último, os recursos financeiros disponíveis são suficientes para custear a execução do cardápio? Estão dentro do orçamento disponível para tal fim? Estão dentro do objetivo de custo da gestão do serviço? Há desperdícios? A estrutura do serviço está engajada na busca de uma operação *Lean* , que controla seus custos e operações ?

Não adianta planejarmos cardápios maravilhosos, sofisticados, adequados sob o ponto de vista nutricional, mas que não são viáveis em termos de execução e/ou que não atendam às expectativas ou anseios da nossa clientela.

É preciso que o profissional nutricionista desenvolva a habilidade de planejar e, através da criatividade, procurar resolver os problemas que, porventura, possam existir em seu trabalho e que o impeçam de alcançar os seus objetivos.

Criatividade refere-se ao desenvolvimento da capacidade de encontrar novas ideias e conceitos para resolver até mesmo simples problemas.

O que impede que as pessoas sejam criativas:

– Medo de arriscar-se
– Inconveniência
– Interrupções
– Medo de dar vexame
– Falta de tempo

O que ajuda as pessoas a serem criativas? O diagrama a seguir ilustra algumas atividades que podem contribuir para exercitarmos a criatividade.

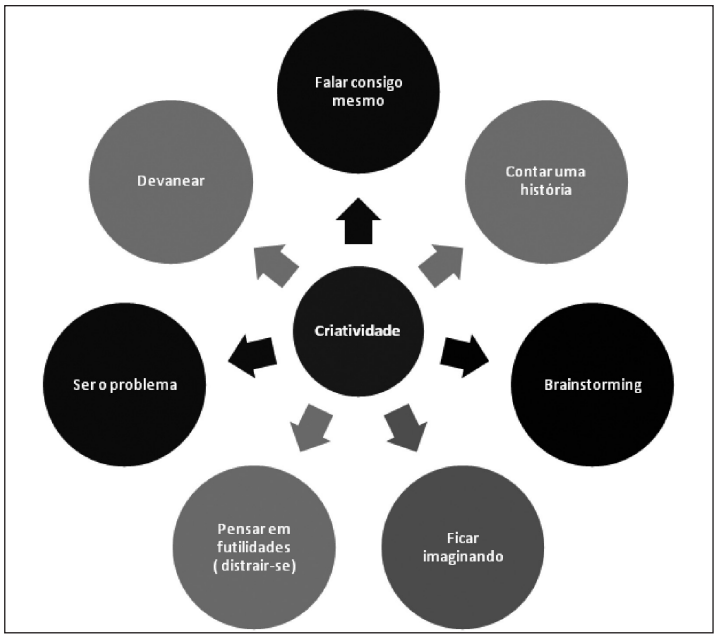


Figura 1.6 – Atividades para o estíimulo da criatividade.

E, por fim, o que poderá nos ajudar a desenvolver a habilidade de planejar cardápios e a identificarmos fatores críticos de sucesso e trabalharmos de forma a eliminarmos, ou minimizarmos, seus efeitos no planejamento estratégico é a coragem, força e determinação do profissional para vencer desafios e alcançar o sucesso.

- Confiança em seu trabalho
- Criatividade
- Conhecimento de seu público alvo
- Conhecimento do seu serviço, dos seus pontos fracos e fortes
- Motivação para executar a tarefa
- *Feedback* dos comensais e da sua equipe de trabalho
- Montagem de um receituário variado
- Atualização e pesquisa constantes
- Fornecedores, parceiros que buscam, como você, novas alternativas para o cardápio, novos alimentos e parceria
- Vontade de vencer

As Tabelas 1.1 e 1.2 apresentam dois modelos de cardápio para servir como roteiro básico de apresentação.

TABELA 1.1
APRESENTAÇÃO BÁSICA PARA CARDÁPIOS

Cardápio Mensal						
Segunda-Feira	***Terça-Feira***	***Quarta-Feira***	***Quinta-Feira***	***Sexta-Feira***	***Sábado***	***Domingo***
				01/11 • Capa Lombo ao Vinagrete • Banana à Milanesa • Laranja	02/11 (Feriado) • Bife de panela • Chuchu com Cenoura • Carolina de Creme	03/11 • Frango à Espanhola • Farola • Pudim de Leite
04/11 • Repolho Misto com Picles • Carne em Cubos com Mandioquinha • Abobrinha com Ovos • Sorvete	05/11 • Almeirão, Nabo e Tomate • Bisteca Suína Grelhada • Couve Refogada • Maçã	06/11 • Maionese de Legumes • Espeto de Carne Acebolado (Sadia) • Pastel de Queijo • Iogurte	07/11 • Alface com Cenoura • Frango a Passarinho • Nhoque à Bolonhesa • Melão	08/11 • Couve-flor com Rúcula • Filé de Peixe Frito • Purê de Batata • Rocambole	09/11 • Escarola, Cebola e Tomate • Rabada • Polenta • Pão de Mel	10/11 • Acelga, Grão-de-bico e Cebola • Carne Assada • Macarrão Alho e Óleo • Gelatina
11/11 • Salada de Legumes • Contra-filé à Hollywood • Batata Palha • Mamão	12/11 • Alface, Cebola e • Lentilha • Frango Assado • Creme de Milho • Manjar de oco	13/11 • Virado à Paulista • Couve Refogada • Laranja	14/11 • Agrião, Tomate e Rabanete • Costela Bovina • Assada • Mandioca Frita • Sorvete	15/11 (Feriado) • Batata Bolinha ao • Vinagrete • Bife Acebolado • Berinjela à Milanesa • Torta Suíça	16/11 • Almeirão com Cenoura • Capa Lombo ao Vinagrete • Farofa • abacaxi	17/11 • Tomate, Feijão-branco e Ervilha • Coxa de Frango Frita • Ravioli ao Sugo • Pera

18/11 • Repolho, Cenoura e Vagem • Bife à Milanesa • Melancia	19/11 • Alface com Tomate • Strogonoff • Batata Frita • Iogurte	20/11 • Almeirão, Moyaschi e Abóbora • Filé Suíno Assado • Virado de Vagem • Maçã	21/11 • Pepino com Cebola e Rabanete • Coxa de Frango Colonial • Espaguete ao Sugo • Torta de Banana	22/11 • Acelga e Beterraba • Posta de Peixe à Baiana • Brócolis, Alho e Óleo • Manga	23/11 • Agrião com Cenoura • Dobradinha • Legumes • Bomba de Chocolate	24/11 • Tomate, Picles e Azeitonas • Contra-filéAssado • Fritas • Melão
25/11 • Legumes • Costela Suína ao molho Gaúcho • Repolho Refogado • Mousse de Maracujá	26/11 • Agrião com Cebola e Rabanete • Contra-filéAcebolado • Farofa • Ameixa	27/11 • Alface, Tomate e Feijão-branco • Frango a Passarinho • Legumes Mistos • Sorvete	28/11 • Berinjela, Escarola e Repolho Roxo • Arroz à Juliana • Bife à Parmegiana • Salada de Frutas	29/11 • Beterraba ao Vinagrete c/ Abacaxi • Carne em Cubos (Sadia) • Batata Corada • Torta Suíça	30/11 • Almeirão com Abobrinha • Cupim Assado • Couve-flor ao Bacon • Goiaba	01/12 • Escarola com Ervilha e Tomate • Bisteca Suína ao Vinagrete • Banana à Milanesa • Sorvete

TABELA 1.2
Apresentação Básica para Cardápios

Cardápio Mensal						
Segunda-Feira	***Terça-Feira***	***Quarta-Feira***	***Quinta-Feira***	***Sexta-Feira***	***Sábado***	***Domingo***
30/09 • Tomate com Azeitona • Estrogonoff • Batata Frita • Maçã	01/10 • Almeirão, Cebola e Beterraba • Bisteca Suína • Repolho Refogado • Tutu de Feijão • Mousse de Maracujá	02/10 • Alface, Tomate e Ervilha • Bife à Cigana • Pastel de Pizza • Melancia	03/10 • Acelga, Pepino, Rabanete e Batata • Frango Assado • Nhoque ao Sugo • Sorvete	04/10 • Agrião com Cebola • Rabanada • Polenta Frita • Melão	05/10 • Alface com Cenoura • Escalopinho ao • Molho Roty • Couve-florSauté • Manjar de Coco	06/10 • Tomate com Brócolos • Filé Suíno Assado • Farofa • Laranja
07/10 • Salpicão de Presunto • Carne em Cubos com Batata • Chuchu com Salsa • Carolina • Charlote	08/10 • Alface, Amp., Laranja e Cebola • Bisteca Bovina ao Vinagrete • Couve Refogada • Abacaxi	09/10 • Escarola, Tomate e Couve-flor • Filé de Peixe à Milanesa • Purê Misto • Pudim Caramelo	10/10 • Almeirão, Quiabo e Rabanete • Carne Assada à Moda Alemã • Legumes • Maçã	11/10 • Rúcula, Abóbora e Cebola • Filé de Frango Grelhado • Creme de Milho • Rocambole de Doce de Leite	12/10 (Feriado) • Acelga com Tomate • Costela Bovina Ensopada • Mandioca Frita • Melancia	13/10 • Frango a Passarinho • Macarrão ao Sugo • Tortelete de • Pêssego

14/10 • Tomate, Azeitona, Cenoura e Vagem • Bife à Milanesa • Escarola Refogada • Mamão Papaya	15/10 • Acelga, Moyashi e Beterraba • Chicken Pie Industrial • Legumes • Bomba de Chocolate	16/10 • Virado à • Paulista • Couve Refogada • Laranja	17/10 • Almeirão, Tomate • Chuchu e Brócolos • Lagarto Assado • Empadinha • Sorvete	18/10 • Alface, Repolho Roxo, Cenoura • Dobradinha com Feijão branco • Batata Corada • Iogurte	19/10 • Escarola, rabanete • Abobrinha • Copa Lombo ao • Molho Gaúcho • Farofa • Maçã	20/10 • Tomate com Milho • e Vagem • Roast Beef • Batata-doce Frita • Sorvete Flocos
21/10 • Repolho Misto • com Lentilha • Costela Suína • à Jardineira • Legumes • Abacaxi	22/10 • Agrião com • Cebola • Bife ao Pizzaiolo • Arroz à Grega • Rocambole • Floresta Branca	23/10 • Alface Americanac/ Tomate • e Berinjela • Filé de Peixe • c/ Molho Tártaro • Brócolos Sauté • Melão	24/10 • Almeirão, Cebola e • Chuchu • Frango a • Passarinho • Capeletti ao Sugo • Iogurte	25/10 • Feijoada • Couve Refogada • Laranja	26/10 • Acelga com Pepino e Azeitona • Cupim Assado • Berinjela à Milanesa • Sorvete	27/10 • Maionese de Legumes • Frango Frito • Esfirra • Melancia
28/10 • Tomate, Picles e • Moyashi • Contra-filé à • Brasileira • (Farofa/Fritas) • Chocolate	29/10 • Rúcula, Couve-flor • e Cenoura • Frango à Ibéria • Macarrão ao Alho e • Óleo • Pera	30/10 • Alface, Ervilha e • Beterraba • Dobradinha à • Moda da Casa • (Legumes) • Bolo Névoa	31/10 • Acelga com Grão-de-bico e Abacaxi • Carne Assada (Rissoles) • Sorvete	01/11 • Couve Manteiga, • Tomate e Milho-Verde • Copa-lombo • Acebolado • Banana à Milanesa • Laranja	02/11 (Finados) • Agrião com Cebola • Bife de Panela • Chuchu com Cenoura • Carolina de Creme	03/10 • Frango à Espanhola • (Farofa) • Pudim de Leite

BIBLIOGRAFIA

1. Augusto LP, Alves AC et al. Terapia nutricional. Rio de Janeiro: Editora Atheneu; 1993.
2. Teichmann M. Cardápios, técnicas e criatividade. Caxias do Sul: EDUCS; 1987.
3. Magnee HM. Manual do "self-service". São Paulo: Livraria Varela; 1996.
4. Pacheco AO. Manual do restaurante: técnicas e tecnologia de serviço. São Paulo: Senac Center; 1989.
5. Ferreira ABH. Novo Dicionário da Língua Portuguesa. 2.ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 1986.
6. Kirby A. 150 jogos de treinamento. São Paulo: T & D Editora; 1995.
7. Alday HEC. O planejamento estratégico dentro do conceito de administração estratégica. Curitiba: Rev FAE v.3, n.2, p. 9-16; 2000.
8. Corbellini AI. O programa de alimentação do trabalhador e o estado nutricional do trabalhador na perspectiva da empresa. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina – Departamento de Medicina Social, Especialização em Saúde Pública. Porto Alegre, 2007.
9. BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Programa de Alimentação do Trabalhador. Disponível em http://www.mte.gov.brpatdefault.asp. Acessado em 07.01.2010
10. Monteiro CA (org.). Velhos e novos males da saúde no Brasil: a evoluçâo do país e suas doenças. São Paulo: Hucitec; 1995.

2

Receituário

▸ INTRODUÇÃO

Para finalizarmos, apresentamos um receituário padrão que poderá auxiliar o profissional no momento de planejamento de cardápio. O mesmo pode ser utilizado para consulta, como fonte criativa, e para os gestores normatizarem as preparações dentro dos serviços de Alimentação e Nutrição. E um comeco a partir destes modelos podermos variar as preparações, utilizar como material para treinamento e desenvolvimento dos recursos humanos e tantas outras coisas.

As Tabelas 2.1, 2.3, 2.4 e 2.5 resumem as receitas, a sugestão do público alvo, bem como a composição nutricional de cada uma delas.

Ao final das receitas de Saladas, temos algumas instruções para higienização e desinfecção de verduras; e, ao final das receitas dos pratos principais encontram-seas orientações para o tempero dos alimentos cárneos, resumidos nas Tabelas 2.2 e 2.6.

Enfatizamos a necessidade de utilizarmos os procedimentos existentes na Tabela 2.6 para as etapas de pré-preparo de verduras, legumes, tubérculos e frutas. Ou seja, não será utilizado nenhum alimento sem antes proceder à sua higienização, conforme a recomendação para a desinfecção. O aspecto de segurança alimentar deve ser observado sempre no preparo dos alimentos.

Classificamos como atividades de pré-preparo:

1. Lavar
2. Desinfetar
3. Descascar
4. Cortar
5. Amassar
6. Bater
7. Amaciar
8. Triturar
9. Ralar

▶ **DIRETORIA**

BACALHOADA

Quantidade suficiente para 100 pessoas

Ingredientes

- 25kg de bacalhau do Porto
- 0,200kg de alho
- 8kg de cebolas
- 4kg de tomates
- 10kg de batatas
- 3kg de pimentões verdes
- 3kg de pimentões vermelhos
- 10 maços = 10kg de couve-manteiga
- 13 dúzias de ovos
- 1 lata de azeite (500ml)
- 0,500kg de azeitonas verdes

Modo de preparo

1. Cortar o bacalhau em postas de, aproximadamente, 0,250kg e deixar de molho na água fria de véspera. Tirar todas as espinhas e peles
2. Picar o alho, cortar as cebolas em rodelas
3. Picar os tomates sem sementes
4. Cortar as batatas, os pimentões verdes e vermelhos em rodelas grossas
5. Cortar a couve em tiras bem grossas
6. Cozinhar os ovos
7. Refogar cebola, alho e tomates já cortados e picados
8. Colocar o bacalhau em postas no refogado e deixar dourar
9. Acrescentar as batatas, pimentões e água para cozinhar. Quando estiverem quase cozidas, juntar a couve e deixar cozinhar.