

Cálculo de Cardápio



Cardápio

Num restaurante, o cardápio, ementa ou menu é a lista onde constam as opções (pratos, bebidas e vinhos) disponíveis para o cliente. Um menu pode ser à la carte (quando o cliente escolhe livremente entre as opções do cardápio) ou table d'hôte (quando a sequência dos pratos já é determinada). Os itens disponíveis para o consumidor escolher podem estar agrupados em várias categorias, dependendo da hora do dia ou do evento. Um cardápio de café da manhã no mundo ocidental usualmente inclui ovos, torradas e/ou frutas. Cardápios de almoço e jantar, em contrapartida, incluem itens de porções de comida e entradas.

"Cardápio" origina-se da junção dos termos latinos charta, "papel", e dapum, genitivo de dapes, "iguarias". "Ementa" origina-se do termo latino ementa (ideia, pensamento). "Menu" deriva do francês menu.

Exemplo de Cálculo de Cardápio:

Item Insumo	Medida Caseira	Unidade de Medida	Qtde. Bruta	Qtde. Líquida	Fator de Correção	Custo Unitário	Custo Total
Filé Mignon		Kg	0,300	0,300	1,000	29,00	8,70
Queijo Parmesão Ralado		Kg	0,140	0,140	1,000	23,95	3,35
Leite Integral		L	0,200	0,200	1,000	2,45	0,49
Farinha de Trigo		Kg	0,150	0,150	1,000	2,17	0,33
Banana da Terra		Kg	0,186	0,100	1,860	0,50	0,09
Ovo		Und	2,000	2,000	1,000	0,33	0,66
Maionese		kg	0,050	0,050	1,000	5,00	0,25
Salsa		Und	1,000	1,000	1,000	0,10	0,10
Pimenta Biquinho		Und	5,000	5,000	1,000	0,02	0,10
Molho Apimentado		Und	1,000	1,000	1,000	4,00	4,00
Palito de Espeto		Und	5,000	5,000	1,000	0,02	0,10

Origens

Há pelo menos duas versões acerca da origem do cardápio, menu, carta, ementa, e de quando essa lista começou a ser utilizada:

O primeiro cardápio documentado está no acervo do Museu do Palácio de Versalhes, e data de 21 de junho de 1751. Foi o menu de um Banquete oferecido pelo rei Luís XV da França à comunidade financeira.

Listava 48 pratos, sopas, carnes e sobremesas. Foi desenhado pelo artista e calígrafo Brain de Sainte-Marie.

Embora não documentado, teria havido um cardápio mais antigo, conforme os alemães, que se dizem seus inventores. Em Abril de 1521, o duque Heinrich Brunswick-Wolfenbüttel fez com que seus cozinheiros escrevessem, num pergaminho, a lista dos pratos servidos no banquete de abertura da Dieta de Worms, a qual considerou Martinho Lutero como fora da lei.

A diferença de Ementa e Carta

A carta é uma lista organizada de bebidas ou pratos, permitindo ao cliente uma escolha variada e diversificada, podendo arranjar uma enorme escolha de combinações. Existem vários tipos de cartas como cartas de restaurante, vinhos, bar, snack-bar etc. Ementa é um conjunto organizado de itens fixos, aos quais o cliente tem um leque de escolha muito limitado, podendo fazer um número muito baixo de combinações.

Tipos de Ementa

Existem vários tipos de ementa:

Ementa Fixa: Entrada, prato principal (um ou dois) e sobremesa.

Ementa Fixa com opção: (com uma ou mais opções) Entrada ou Sopa, dois pratos principais, fruta ou doce.

Em alguns casos, as ementas podem ainda incluir o serviço de queijos.

As famílias e os itens de uma carta

Uma família é um conjunto de iguarias às quais têm em comum a sua natureza ou ordem de participação de refeição. As famílias estão organizadas de uma maneira lógica e tradicional, que no entanto pode ser alterada consoante as necessidades ou gosto do responsável.

A organização tradicional das famílias da carta apresenta-se da seguinte forma:

Acepipes, Entradas (Frias ou quentes)

Sopas, Consommés e cremes

Saladas

Ovos e Massas

Peixes, Crustáceos e Marisco

Carnes

Guarnições

Queijos

Doces e Frutas

Especialidades

Cada família é composta por um conjunto de itens, sendo um item um prato ou iguaria que compõe a família. Por exemplo: a família de carnes pode ser composta por Carne de porco à alentejana, Cozido à portuguesa, Lombo de vaca com pimenta verde etc.

Fatores a considerar na elaboração de Cartas ou Ementas

Grafismo utilizado: Deve ser atrativo, legível com o estilo e cultura do estabelecimento, com um aspeto limpo e cuidado. Textos traduzidos para diferentes línguas.

Ordem de Pratos, deve seguir uma lógica própria.

Variedade e diversidade de pratos, que é uma regra fundamental quando se planifica as cartas e ementas. Quando se fala em variedade e diversidade de pratos, também é importante referir que o tipo de géneros utilizados deve variar de prato para prato, não sendo aconselhável por exemplo que uma carta de carnes seja composta somente por carne de porco ou vaca. Os tipos de guarnições também devem variar, o que é errado que as mesmas para os diferentes tipos de pratos sejam sistematicamente idênticas.

Considerar a época do ano, ao escolher pratos frios e leves para épocas mais quentes, e pratos mais substanciais e quentes para épocas mais frias.

Adaptar a carta ao segmento de clientes, origem social, moda, nacionalidade, costumes, preferências etc.

Considerar as tendências de alimentação, possibilidade de incluir na carta opções macrobióticas, vegetarianas ou outras formas modernas ou tradicionais de alimentação.

Adaptação às condições de trabalho do restaurante, a carta deve respeitar os meios que o estabelecimento tem à sua disposição, nomeadamente os recursos humanos, o equipamento, as instalações e os stocks.

Respeitar a denominação dos pratos, no que se refere aos pratos clássicos e tradicionais representativos de um tipo de gastronomia. A denominação pode ser requintada mas tem de ser explícita de modo a que o cliente perceba rapidamente a composição dos pratos a escolher.

Trabalhar de acordo com as receitas estabelecidas, é importante que se um cliente pediu "Bacalhau à Gomes de Sá", lhe seja servido precisamente o que pediu e não, um outro semelhante, resultado da falta de competência ou ingredientes etc.

Tipo de serviço praticado, inglesa, buffet etc.

Análise de concorrência, analisar as ofertas, serviços e preços, constituirá uma importante referência para a planificação dos produtos a vender.

Ratios de Custo

aproveitamento integral dos alimentos, por exemplo uma espetada de peixe poderá constituir um ótimo aproveitamento das sobras das preparações, dos vários tipos de peixe que constam da carta, o stroganoff poderá ser o aproveitamento culinário de aparas do lombo da vaca.

Ementa do dia, trata-se de uma alternativa de pratos que muda diariamente, a qual deverá fazer parte da carta de comidas, constitui para o cliente uma garantia de frescura do produto, maior rapidez no serviço e um preço fixo, permitindo em certos casos escoar determinados produtos que se encontram no limite da sua durabilidade

Facilidade de aquisição dos produtos, quanto que possível dar preferência aos produtos locais, uma vez que a sua aquisição será sempre mais eficiente e económica.

Informação do tempo de confeção dos pratos que exigem uma preparação mais demorada.

Informações adicionais

A carta pode conter outro tipo de informações relativas ao restaurante, tais como:

Tempo de preparação das iguarias

Referencias nutricionais, peso, quantidade ou volume de porção

Nome do autor da receita

O fornecedor (nomeadamente no caso dos vinhos)

Sugestão de bebida a acompanhar

Horário da cozinha

Traduções

Número de telefone e horas de reserva

Horário de funcionamento e dias de folga

Nomes e moradas de estabelecimentos da mesma organização

Eventual local para publicidade



Planejamento

O planejamento (português brasileiro) ou planeamento (português europeu) é uma ferramenta administrativa, que possibilita perceber a realidade, avaliar os caminhos, construir um referencial futuro, o trâmite adequado e reavaliar todo o processo a que o acoplamento se destina. Sendo, portanto, o lado racional da ação. Tratando-se de um processo de deliberação abstrato e explícito que escolhe e organiza ações, antecipando os resultados esperados. Esta deliberação busca alcançar, da melhor forma possível, alguns objetivos pré-definidos.

Planejar é decidir com antecedência o que fazer, como fazê-lo, quando fazê-lo, e quem deve fazê-lo. O planejamento cobre o espaço entre onde estamos e para onde queremos ir. Torna possível a ocorrência de eventos que, em caso contrário não aconteceriam. Embora o futuro exato não possa ser predito, e

fatores incontrolláveis podem interferir com os planos mais bem formulados, a menos que haja planejamento, os eventos serão deixados totalmente ao sabor do acaso. Planejamento é um processo intelectual exigente; requer determinação consciente das alternativas de ação e a fundamentação de decisões em finalidades, conhecimentos e estimativas cuidadosas.

Uma atividade premeditada exige deliberação quando se volta para novas situações ou tarefas e objetivos complexos ou quando conta com ações menos familiares. O planejamento também é necessário quando a adaptação das ações é coagida, por exemplo, por um ambiente crítico envolvendo alto risco ou alto custo, por uma atividade em parceria com mais alguém, ou por uma atividade que necessite estar sincronizada com um sistema dinâmico. Uma vez que o planejamento é um processo muito complicado, que consome muito tempo e dinheiro, recorreremos ao planejamento apenas quando é realmente necessário ou quando a relação custo-benefício nos obriga a planejar. Além disso, geralmente, procuramos somente planos bons e viáveis ao invés de planos ótimos.

É importante que o planejamento seja entendido como um processo cíclico e prático das determinações do plano, o que lhe garante continuidade, havendo uma constante realimentação de situações, propostas, resultados e soluções, lhe conferindo assim dinamismo, baseado na multidisciplinaridade, interatividade, num processo contínuo de tomada de decisão.

O planejamento é muito importante na área de gestão e administração, pois envolve a preparação, a organização e estruturação de objetivos e auxilia nas tomadas de decisões e execução de tarefas. Após a etapa de planejamento, é necessário avaliar se decisões foram tomadas acertadamente, através do processo denominado de feedback.

Como planejar o cardápio?

Preparar as refeições todo dia, pode ser cansativo. Do mercado para a despensa, do freezer até à mesa, da pia para o escorredor, a rotina da cozinha pode ficar chata, repetitiva e tediosa.

A resposta chave para a pergunta acima é planejar o cardápio. Planejar é algo que você realmente precisa fazer! Acredite que o planejamento do cardápio é uma atividade que acrescenta muito à sua qualidade de vida. Não deixe para fazer isso na próxima semana, quando estiver mais organizado. O planejamento do cardápio é a primeira linha de defesa na luta para se organizar na cozinha.

É a pergunta que a maioria das pessoas faz quando está voltando para casa após um dia de trabalho. Muitas delas, quando passeiam pelos corredores do mercado, esperam que a respostas pule de alguma prateleira em seus carrinhos. Outras chegam em casa tão cansadas que a opção mais fácil parece ser ligar para o serviço de delivery e continuar se alimentando com baixa qualidade e muita caloria.

Planejar o cardápio não precisa ser complicado. É um pequeno investimento de tempo para grandes resultados. Ainda resistente? Faça o planejamento do cardápio de forma simples e rápida.

Pense apenas na próxima semana. Sete jantares e apenas uma visita ao mercado.

Faça a lista de ingredientes que as sete receitas escolhidas pedem. Na próxima semana tente não repetir o cardápio. Essa atividade de planejar o cardápio se repete nas primeiras semanas. Construído o menu do mês, o mesmo será aproveitado nos próximos meses, quando a ideia é repetir o cardápio. Mas lembre-se de considerar a sazonalidade dos alimentos. Transformar o planejamento do cardápio num hábito vai ajudá-lo.

Com o cardápio planejado, faça a lista de compras semanal baseada nele. Milagres não acontecem para pessoas que não planejam o cardápio e esperam que com uma cápsula (daquelas desenvolvidas pela NASA, que vai ao forno e “tá-dá”) saia dele um jantar digno de ceia natalina (na verdade milagres acontecem, mas nesse caso é preciso mais do que fé). Quem prefere decidir o que irá comer na noite anterior ou na hora de preparar a refeição, certamente precisa de um plano básico de compras, para ter na geladeira e despensa alimentos que usualmente são consumido pela família. Elaborar um cardápio, fazer compras de forma eficiente e obter os alimentos necessários para os próximos sete dias da semana, minimiza despesas e mantém tudo organizado. Pessoas que estão passando por uma reeducação alimentar e tem o costume de anotar tudo o que comem no caderninho, podem elaborar uma lista de compras baseada alimentos ingeridos com maior frequência. Ir ao mercado semanalmente é mais econômico do que compras mensais.

Planejar o cardápio melhora nutrição. Na busca diária pelo que comer no mercado, não há tempo para preparar saladas e pratos complementares, com um cardápio planejado é possível aumentar o consumo de frutas, verduras e legumes.

Examine os alimentos que estão em ofertas, tente adequar o cardápio com os alimentos em oferta naquela semana e esteja pronto para substituir itens, caso seja um bom negócio.

Retorne das compras, arrume os alimentos nos armários, separe as porções para congelamento, etc. Imprima o cardápio semanal, pendure na geladeira para eventuais consultas e por fim execute as receitas ou deixe pré-preparadas.

Planejar o cardápio economiza tempo. Nada de pedir socorro aos vizinhos, pela falta de algum ingrediente, ou buscar desesperadamente – de fome – alguma coisa no freezer que possa ser descongelado para o jantar.

Planejar o cardápio poupa dinheiro, pois reduz as viagens ao supermercado e também minimiza gastos com compras impulsivas. Todos sabem que ir ao mercado com fome, não faz bem ao bolso

Planejamento do cardápio não é gravado na pedra. Tenha sempre alimentos pré assados, para aqueles dias de preguiça, para quando o planejamento sai do nosso controle. Ligue para a pizzaria e faça seu pedido quando você precisar arrumar uma desculpa para não cozinhar e vá para a cama cedo sem cozinha para limpar e organizar.

Cardápio semanal

O cardápio do almoço e jantar deve apresentar:

1. Saladas: “Ao elaborar o cardápio deve-se ter a preocupação de observar que a salada seja composta com alimentos que não componham as demais preparações”, acrescenta a nutricionista. Elas deverão variar entre:

Folhas: alface, escarola, almeirão, rúcula, agrião, radicchio, etc;

Legumes crus: cenoura, nabo, beterraba, rabanete, etc;

Legumes cozidos: beterraba, batata, cenoura, etc;

Outros: Queijo, frutas, etc.

2. Prato principal: Deverá ser composto por alguma proteína: carne, frango, peixe ou ovo. “É preciso apresentar preparações de carne diferentes no mesmo dia e modificar os tipos de cortes durante a semana”.

3. Prato base: Deverá ser composto por algum carboidrato: arroz, feijão, lentilha, cevadinha, quinua, grão de bico, mandioquinha, batata, batata doce etc.

4. Guarnições: Uma verdura ou legume cozido no vapor ou refogado ou assado.

A especialista ainda destaca que, para montar um cardápio, deve haver um equilíbrio na ingestão dos alimentos e, conseqüentemente, de nutrientes. “Ou seja, não devemos repetir muito os alimentos. Além disso, devemos manter uma harmonia entre as cores, sabores e textura dos alimentos que compõem o cardápio”.

Almoço

Opção 1: Carne seca acebolada; salada de alface, tomate e azeitona preta; arroz integral com brócolis e feijão; couve refogada.

Opção 2: Bife grelhado; salada de rúcula e tomate; arroz integral, feijão e brócolis refogado com alho.

Opção 3: Peixe grelhado com molho de mostarda; salada de folhas verdes, beterraba crua e tomate; arroz 7 grãos, grão de bico e chuchu refogado.

Opção 4: Filé de frango grelhado; salada de folhas verdes e tomate cereja; macarrão integral com molho vermelho e brócolis.

Opção 5: Omelete com cebola e tomate; salada de folhas verdes, tomate e palmito; arroz integral com brócolis, feijão e couve refogada.

Opção 6: Rolinho de frango com cenoura e gergelim; salada de alface crespa, agrião, rabanete, pepino, tomate e nozes; arroz integral; feijão e abobrinha no vapor.

Opção 7: Bacalhau assado com ervas ao forno; salada de alface americana, agrião, lascas de manga e sementes de chia; quinua; aspargos no vapor.

Opção 8: Bife grelhado com molho de cogumelo; salada de alface crespa, endívia, beterraba, pepino, broto de feijão e tomate cereja; lascas de batata com alho poró; berinjela grelhada.

Opção 9: Coxa de frango com ervas; salada de alface americana, rúcula, cenoura, tomate e folhas de hortelã; arroz com lentilha; vagem no vapor.

Opção 10: Linguado ao forno; salada de alface roxa, agrião, palmito pupunha e tomate cereja; arroz integral com espinafre; abóbora assada.

Jantar

Opção 1: Atum; salada de folhas verdes, tomate e cenoura ralada; arroz 7 grãos e beterraba cozida.

Opção 2: Filé de peixe com cenoura e batata; salada de alface com tomate; arroz branco e couve refogada.

Opção 3: Filé mignon; salada de alface, rúcula e tomate; arroz integral; abobrinha com milho e cenoura no forno.

Opção 4: Carne moída com abobrinha; salada de agrião com tomate cereja; arroz 7 grãos; cenoura refogada.

Opção 5: Almôndegas assadas; salada de rúcula com manga e tomate cereja; purê de batata doce; ervilha refogada.

Opção 6: Picadinho de filé mignon; salada de alface roxa, alface frisée, agrião, figo e tomate cereja; purê de batata doce; chuchu refogado com salsinha.

Opção 7: Frango grelhado; salada de alface crespa, rúcula, cenoura e beterraba; purê de mandioquinha; brócolis no vapor.

Opção 8: Filé de pescada com alecrim ao forno; salada de alface americana, agrião, tomate, palmito e gergelim; arroz integral com brócolis; purê de cenoura.

Opção 9: Omelete com legumes; salada de alface crespa, agrião, repolho roxo e cenoura ralada; arroz 7 cereais.

Opção 10: Sopa de legumes com frango e batata doce, salada de alface crespa, escarola, pepino, rabanete, grão de bico e hortelã.

O que não pode faltar: saladas à base de folhas, vegetais variados e se possível, substituir arroz branco pelo integral, 7 grãos ou quinua.

O que você deve evitar: alimentos gordurosos como frituras, embutidos (linguiça, salsicha, mortadela e salame), creme de leite, preparações que contenham muito óleo ou manteiga, carnes gordurosas (costela, cupim, acém, picanha, fraldinha), pele de frango, queijos muito amarelos e cremosos, doces com cremes e chantilly e carboidratos com alto índice glicêmico e pobres em fibras (açúcar, alimentos preparados com farinha refinada como tortas, massas, pão).

Variação dos alimentos: conforme já destacou a nutricionista Paula, o planejamento do cardápio é importante para variar as preparações. Afinal, ninguém consegue seguir adiante com uma dieta na qual se come todos os dias praticamente os mesmos alimentos.

Economia: com o cardápio semanal em mãos é possível ir ao supermercado e comprar somente o necessário, evitando, assim, gastos desnecessários.

Tempo: com o cardápio semanal em mãos, não se perde tempo, durante a semana, indo ao supermercado etc. comprar um ingrediente ou outro que faltou

para preparar determinado prato. Basta utilizar os ingredientes que já estão em casa para fazer os alimentos já determinados no cardápio.

Nutrição: tendo um cardápio semanal, fica mais fácil fugir das possíveis “tentações” (como doces, fast food, lanches). “A falta de planejamento leva as pessoas a consumirem produtos de fácil preparo e pouca qualidade nutricional, como é o caso de miojo, nuggets, lasanhas congeladas, pizza etc. Se existir um cardápio, fica mais fácil seguir a dieta”, comenta a nutricionista Paula.

Não desperdício: indo ao supermercado com o cardápio semanal em mãos, compra-se somente o necessário, evitando-se assim, também, o desperdício dos alimentos perecíveis.

Foco: parece bobagem, mas o ato de, semanalmente, sentar e organizar como será a sua alimentação ao longo da semana – que incluirá tudo aquilo que você gosta (claro, mas que também é saudável) – a deixará mais motivada para seguir em frente com a sua dieta.

O cardápio

Ao reservar um dia para preparar os pratos da semana, você ganha tempo nos outros dias para se dedicar a outras atividades. Você vai perceber, inclusive, que seu horário de almoço renderá mais.

Uma rápida conta do quanto você gasta com refeições fora de casa irá mostrar quão vantajoso é para o orçamento mensal preparar marmitas saudáveis. Faça uma lista antes de ir ao supermercado, para evitar gastos desnecessários e aumentar a economia.

Planejar o cardápio semanal ajuda a avaliar melhor os hábitos alimentares. Organizar os pratos ao longo da semana permite uma alimentação mais saudável e variada, sem exageros e tentações dos restaurantes.

Vivemos um preocupante cenário de desperdícios de alimentos. Comendo fora, são maiores as chances de colocar no prato mais comida do que vai ingerir. Por isso, preparar o cardápio semanal caseiro é ainda uma forma de colaborar com o meio ambiente.

Para quem deseja perder ou manter o peso, a marmita também vantajosa. Afinal, você tem a certeza de que comerá ingredientes que colaboram para esse objetivo, além de eliminar as chances de repetir ou exagerar nas porções.

Antes de qualquer coisa, considere quantas pessoas vão consumir as refeições. A demanda de ingredientes para o cardápio da semana de um casal é diferente para quem come sozinho. Fazer esse cálculo evita exageros e desperdícios. Observe se as sobras serão consumidas no jantar, por exemplo, ou congeladas. Faça sempre uma lista completa de gastos no supermercado, no açougue e na feira. Outro hábito bacana é pensar no reaproveitamento dos ingredientes, que podem virar um prato novo em outra refeição. Isso ajuda a economizar tempo e dinheiro.

Tudo o que a gente quer é praticidade, certo? Então, adiante a preparação dos alimentos o máximo possível. Prefira comprar frutas e legumes maduros. Ao chegar em casa, deixe os alimentos descascados e cortados em saquinhos ou potinhos. Alguns legumes podem ser previamente cozidos e congelados. Armazene bem as carnes, em porções adequadas para o consumo. Use etiquetas para facilitar a identificação dos alimentos na geladeira e no freezer.

Prefira recipientes de vidro para montar a marmita, porque alguns tipos de plástico liberam substâncias tóxicas para o alimento, o que é prejudicial à saúde. Mantenha a refeição sempre bem refrigerada e preste atenção nos pratos que não devem ser temperados com muita antecedência. Saladas, por exemplo, devem ser preparadas no dia e temperadas somente na hora de consumir, para que as folhas não murchem nem estraguem.

Folhas: aposte em vegetais de cor verde, como alface, couve, rúcula e agrião.

Legumes crus e legumes cozidos: beterraba, cenoura e rabanete.

Se gostar, pode acrescentar grãos, sementes e frutas.

O prato principal deve conter uma proteína – carne vermelha, frango, peixe ou ovo. Também é importante escolher pelo menos uma fonte de carboidratos e uma leguminosa, como arroz, feijão, lentilha, quinoa e grão de bico.

Uma refeição balanceada é colorida, com boa quantidade e variedade de nutrientes importantes para o bom funcionamento do organismo. Se possível, consulte um nutricionista para montar um cardápio de acordo com suas necessidades e objetivos.



Como montar a salada no pote

A montagem da salada também não é aleatória: os alimentos têm uma sequência para serem inseridos no pote e isso não é uma decisão estética. A ordem de inserção tem relação com o peso e a textura dos produtos. O indicado é sempre começar pelo molho e finalizar com os queijos. Mas tem um tanto de outras coisas no meio. Confira só:

- 1 – Molho: escolha seu favorito
- 2 – Vegetais pesados (cenoura, rabanete, brócolis)
- 3 – Castanhas, nozes e amêndoas
- 4 – Frutas secas e sementes (linhaça Jasmine, goji berries Jasmine)
- 5 – Proteínas (tofu, frango, atum, salmão)
- 6 – Vegetais delicados e frutas (morango, pêra, tomate)
- 7 – Grãos (quinoa Jasmine)
- 8 – Ervas (manjeriço, hortelã)
- 9 – Mix de folhas
- 10 – Queijos

Elaboração de cardápios

Cardápio é definido como lista de preparações culinárias que compõe uma refeição ou lista de preparações que compõem todas as refeições de um dia ou período determinado. Para tal, utilizam-se de padrões nutricionais e reconhecimento das técnicas dietéticas dos alimentos a fim de atender às leis da alimentação (BERNARDES, 1997).

O cardápio pode também ser chamado menu, lista ou carta. Nos serviços comerciais é um veículo de informações, venda e publicidade de um restaurante e tem por finalidade auxiliar os clientes na escolha de alimentos e/ou bebidas (SILVA & BERNARDES, 2002).

Os cardápios devem ser balanceados, de modo a satisfazer as necessidades energéticas e em nutrientes, garantindo, ao mesmo tempo, saúde, capacitação para o trabalho e "performance" física desejável ao indivíduo. Sabe-se também que cardápios bem elaborados despertam, nos usuários, embora a longo prazo conceitos básicos de nutrição (TEIXEIRA, 1997).

ABREU, (2003) acrescenta ainda que o cardápio deve ser elaborado de forma a permitir uma escolha saudável com alimentos ricos em fibras e alimentos funcionais, além de conter quantidade adequada de gorduras saturadas. Deve haver também preocupação maior com a orientação nutricional dos clientes, induzindo-os a optar por uma alimentação equilibrada. Isto poderá ser feito apresentando, entre outros recursos, um maior número de preparações adequadas. Apesar dessa tendência moderna, não podemos nos esquecer das clássicas leis de Pedro Escudero assim enunciadas: Lei da Quantidade; Lei da Qualidade, Lei da Harmonia e Lei da Adequação.

O cardápio é a ferramenta que inicia todo o processo produtivo, por isto deve ser planejado desde o início da abertura do restaurante. A partir dele é que se determinará o que será produzido, quando, em que quantidade, com que matérias-primas, com que equipamentos, quais procedimentos e por quem (MAGNÉE, 1996)

Verifica-se a importância do cardápio para as Unidades de Alimentação e Nutrição. Este deve atingir às expectativas dos clientes e comensais, bem como da empresa que oferece o serviço, portanto a sua elaboração exige muitos cuidados e o profissional deve estar preparado e munido de instrumentos que o auxiliem nesta tarefa (GONSALVES & REGGIOLLI, 2000)

Num primeiro momento, podemos dizer que o cardápio é responsável por expor ao cliente os pratos com os quais a casa trabalha. Em outras palavras, é um dos pilares fundamentais para o funcionamento de um restaurante e deve ser valorizado como tal. O que muitos empresários não sabem é o impacto que essa poderosa ferramenta pode gerar nos lucros do seu estabelecimento, e por isso ele merece toda atenção possível.

A disposição correta de todas as opções facilita a leitura e a escolha, porém a fonte escolhida, o layout, as imagens e todas as demais características também devem ser trabalhadas cuidadosamente, afinal, o cardápio é um dos principais itens que irá representar seu negócio, e muitas vezes ajudará a formar a opinião do cliente em relação à primeira impressão que tem do local que ele escolheu para se alimentar.

Esta é a oportunidade de mostrar que seu estabelecimento é o melhor da região e vamos te ajudar nessa missão com dicas sobre como montar um cardápio. Para tornar mais fácil a leitura, dividimos elas em 4 partes:

- 1- Definição do Menu
- 2- Preços
- 3- Layout e diagramação
- 4- Otimização do cardápio

1) Planejamento

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 impeçam de alcançar os seus objetivos (GONSALVES & REGGIOLLI, 2000).

O ponto de partida para planejar um cardápio ou uma dieta é o estudo da população a que se destina. Quando se trata de coletividade sadia, primeiramente deve-se estabelecer o indivíduo padrão a partir da média das características da população estudada (SILVA & BERNARDES, 2002).

O planejamento do cardápio visa estabelecer os parâmetros que irão contribuir para a montagem do cardápio propriamente dito, com o objetivo de atender às expectativas e desejos dos clientes em potencial (MAGNÉE, 1996)

Ao planejar o cardápio para uma refeição principal, como almoço ou jantar de um restaurante, deve-se obedecer à seguinte ordem:

Entrada

Esta pode ser composta por sopa, salgado frio ou quente, e salada cozida ou crua. Em um mesmo cardápio podem-se ter os três, desde que o nível financeiro permita. Pode fazer parte da entrada consomes, antepastos, torradas, pães ou salgadinhos.

Prato principal

Composto pela preparação que mais contribuirá com o aporte de proteínas da refeição. Em virtude de a carne onerar o custo de uma refeição, em geral todas as outras preparações são planejadas com base no prato principal, a fim de controlar o custo e equilibrar sabor, textura e aroma. No caso em que houver opções, apresentar tipos de cardápio.

Planejamento de cardápio familiar

Se você está lendo esse post é porque está se propondo a transformar sua alimentação. Não só na organização da sua rotina alimentar mas também na reflexão do que é realmente uma alimentação de verdade, rica em nutrientes. Quando temos a intenção, ou seja, a vontade de nos alimentar melhor com certeza estamos no caminho certo para uma mudança de hábito e rotina.

É impossível dizer que temos 100% de domínio sobre a logística na nossa semana. Imprevistos sempre vão acontecer e temos que ter jogo de cintura para resolver os contratemplos. Mas se separarmos um momento (e aconselho que seja na sexta feira à tarde ou noite) para fazer uma reflexão sobre a próxima semana vamos facilitar muito a semana que vai iniciar.

Com o modelo de cardápio semanal a mão (uma folha com os dias da semana e o momento das refeições (café da manhã, lanche, almoço e jantar), faça uma reflexão de como será a sua semana, quantos dias vai almoçar fora, se vai ter alguma visita pra jantar ou se tem algum compromisso que poderá levar o lanche / refeição com você.

A medida que faz essa reflexão, vá visualizando no seu cardápio quantas refeições vai precisar preparar para a semana e quantas vai poder eliminar quando não estiver em casa.

Isso é uma coisa que a maioria das pessoas odeia fazer. Mas é super importante para podermos nos organizar na cozinha e passar a semana tranquila e comendo comida feita de verdade.

Outro ponto importante do cardápio é organizar nossa lista de compras pois quando vamos ao supermercado sabemos exatamente o que comprar. Levante a mão virtualmente se você se já foi para o supermercado e voltou pra casa com um monte de comida sem saber o que preparar com os ingredientes? Se a sua resposta foi EU fique tranquila pois isso acontece com a maioria das pessoas que não se planejam. Planejar o cardápio é fundamental para iniciar o processo de seleção das receitas.

Depois que você visualizou o cenário de como será a sua semana, é hora de escolher as receitas que você irá incluir no cardápio. Recomendo que você escolha de 2 a 3 receitas novas por semana para testar e se elas forem aprovadas vão para a sua lista de favoritas.

Procure também preparar a receita para mais de um dia, assim você otimiza seu cardápio e não desperdiça o que sobrou. Depois de selecionar as receita, complete seu cardápio semanal colocando o nome da receita, a data que vai preparar e a localização (blog, livro, aplicativo)

Outra dica legal é cada semana escolher novos ingredientes para ter semanas diferentes e com alimentos diversificados. Exemplo: em uma semana você pode escolher brócolis, cenoura e batata doce como ingredientes principais e na outra semana você escolhe cenoura, pimentão vermelho e abacate.

A pior coisa que acontece comigo é quando vou ao supermercado correndo e chego em casa com ingredientes que já tenho, principalmente se o ingrediente é perecível (tipo frutas e verduras). Acabo gastando dinheiro à toa e ainda corro o risco de desperdiçar o alimento.

Por isso a importância de fazer uma lista de compras, e quando falo de lista de compras não estou falando em escrever os ingredientes que imagino que vou precisar e sim anotar aqueles que constam nas receitas que escolhi para meu planejamento da semana.

Depois que você escolher as receitas que vai preparar, vai fazer a lista de compras baseada nesses ingredientes. Vai buscar cada receita e anotar tudo que precisa.

Você está com sua lista nas mãos super feliz e quer correr para o supermercado mas antes de fazer isso, deve checar a sua geladeira e sua

dispensa para ver o que você já tem em casa, isso é super importante porque vai evitar comprar o que já tem em casa e economizar no supermercado.

A sua lista de compras deverá conter a quantidade total de cada ingrediente, assim quando você for usá-la novamente já terá a quantidade certa anotada.

Quando você iniciar esse processo de organização e planejamento de cardápio e perceber o quanto sua rotina ficou mais fácil, vai ver que esse exercício semanal fica até divertido.

Elaborar um cardápio semanal nada mais é do que listar todas as refeições que você pretende realizar em uma semana. E as vantagens são inúmeras: além de todos os benefícios para a sua saúde, a elaboração de um cardápio semanal também significa economia de tempo e de dinheiro.

É o momento ideal para começar aquela dieta que você vem programando há meses ou simplesmente inserir hábitos mais saudáveis na sua rotina, uma vez que você estará se programando antecipadamente para isso e, portanto, se sentirá mais motivada.

Além disso, elaborando um cardápio semanal você estará economizando tempo, já que não precisará correr para o supermercado para comprar algo que falta na despensa, e dinheiro, uma vez que, planejando as suas refeições, você não cairá na tentação de adicionar alimentos dos quais não precisa no carrinho e de posteriormente ver esses alimentos estragarem na geladeira por não terem sido consumidos no prazo de validade.

Com um cardápio em mãos, você conseguirá elaborar uma lista de compras com todos os ingredientes necessários para preparar as refeições da semana. A lista é ótima porque ajuda você a não colocar no carrinho simplesmente tudo o que vê pela frente.

A ideia é simples e eu prometo que não é difícil de colocar em prática. Veja no vídeo como montar o seu cardápio semanal e economizar.

Comece com um exercício simples. Faça as contas e veja quantas pessoas fazem as refeições na sua casa e como são os hábitos dessas pessoas. Anote caso alguma delas tenha algum tipo de restrição alimentar. Aqui é importante pensar na quantidade de comida que cada um consome. Uma criança vai consumir bem menos do que um adulto.

Em uma folha de papel, anote os pratos que pretende preparar. Uma dica muito legal é acompanhar sites de culinária ou até mesmo elaborar o seu próprio caderno de receitas. Sempre que encontrar uma receita gostosa, anote

no seu caderno, pois assim você vai criando um arquivo de receitas, o que pode ajudar você a variar o cardápio quando estiver sem criatividade.

Você pode usar o modelo que eu estou disponibilizando para download, simplesmente anotar tudo em uma folha de sulfite ou até usar uma planilha ou aplicativo no celular. Faça como parecer mais prático para você, pois a intenção é justamente facilitar a sua rotina e não complicá-la ainda mais.

Anote como serão as suas refeições: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia. Basicamente distribua os pratos nos quais você pensou anteriormente nos dias da semana. Anote também os lanchinhos que você pretende comer entre uma refeição e outra, pois assim eles também entram na sua lista de compras e nada fica faltando.

Segunda, terça, quarta, quinta...

Para quem busca perder uns quilinhos, a segunda-feira é o dia mundial de iniciar dietas. Por isso, para começar bem a primeira refeição da semana, esse prato é muito funcional. Além de reunir praticamente todos os nutrientes essenciais para o organismo, ele possui pouca quantidade de calorias, sendo perfeito para um almoço leve e saboroso.

De acordo com o ministério da saúde, o consumo recomendado de peixes é de, pelo menos, 2 vezes na semana, então, por que não começar logo na terça-feira? Com o filé de tilápia, um dos pescados mais saborosos e nutritivos, você terá uma grande concentração de gorduras boas e ômega-3, ácido graxo importante para a saúde do coração.

Quem não resiste a uma carniinha vermelha, o carneiro é uma das opções mais macias e saudáveis. Rica fonte de proteínas, esse prato também apresenta muitas vitaminas e minerais essenciais ao organismo, com a combinação do molho de alcaparras.

Para dar uma parada nas carnes, na quinta-feira a gente pode preparar esse delicioso suflê de cenouras. Além de muito prática, essa receita reserva muitos nutrientes com poucas calorias. Ele pode também ser servido de acompanhamento ou, até mesmo, junto com alguma salada de folhas.

Para completar a recomendação de consumo de peixes na semana, a sexta-feira merece um prato especial. O bacalhau é, além de delicioso, uma fonte importante de minerais poderosos para a saúde. A crosta de castanha de pará cobre a carne, dando ainda mais crocância e sabor.

Além de ser um prato muito bonito para se apresentar em um final de semana, o frango xadrez é uma ótima opção para dietas low carb. Por isso, merece ganhar destaque especial para o seu sabadão. Essa receita é uma fonte interessante de proteínas, vitaminas e minerais.

Um bom almoço de domingo merece uma "macarranada". E, para deixá-la saudável, a melhor opção é usar o macarrão integral, que possui muito mais fibras alimentares, substâncias que ajudam o nosso organismo, facilitando a digestão e melhorando a sensação de bem-estar.

Exemplo de Planejamento de Cardápio:

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Café	Cereais	Pães					
Almoço	Ensopado	Lasanha					
Lanche	Bolo	Cereais					
Jantar	Sopa	Escondidinho					

Use sua criatividade e elabore um cardápio nutricional para o seu dia-a-dia.

Receitas

Hambúrguer de grão-de-bico

Ingredientes

2 xícaras (chá) de grão-de-bico deixado de molho em água por 24 horas

3 dentes de alho

1 colher (chá) de coentro em pó

Sal

8 fatias de queijo prato

4 pães de hambúrguer

8 rodela de tomate

8 folhas de alface

Modo de preparo

Escorra e coloque os grãos no processador, juntamente com o alho, o coentro e sal a gosto. Triture até obter uma pasta e transfira para uma tigela.

Com as mãos, modele 4 hambúrgueres, de forma que fiquem arredondados e firmes.

Grelhe os hambúrgueres de um lado por cerca de 5 minutos em uma chapa quente. Vire, coloque 2 fatias de queijo sobre cada um e deixe por mais uns 5 minutos ou até o queijo derreter.

Distribua os hambúrgueres pelos pães e finalize com as rodelas de tomate e as folhas de alface.

Macarrão de batata-doce com legumes e cogumelos

Ingredientes

200 g de macarrão de batata-doce

Sal

Azeite de oliva

1 cebola média picada

2 cenouras médias cortadas em palitos

250 g de abobrinha cortada em palitos

1 pimentão vermelho médio cortado em palitos

250 g de cogumelos de sua preferência picados

Pimenta-do-reino

3 colheres (sopa) de óleo de gergelim

5 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)

Modo de preparo

Cozinhe o macarrão em 2 litros de água fervente temperada com sal por 5 minutos. Escorra e coloque numa tigela com água e bastante gelo para interromper o cozimento. Reserve.

Aqueça uma frigideira em fogo alto com 1 fio de azeite e refogue a cebola até dourar. Tempere com sal e reserve. Repita o mesmo processo com a cenoura, a abobrinha, o pimentão e os cogumelos, separadamente.

Escorra e disponha o macarrão em um refratário. Adicione os legumes e cogumelos e tempere com pimenta-do-reino a gosto, o óleo de gergelim e o shoyu. Misture bem e sirva em seguida.

Caldo de abóbora

Ingredientes

1 abóbora cabotiá sem casca e sementes picada

3 litros de água

1 cebola pequena picada

1 talo de alho-poró picado

Tomilho, alecrim, sal e pimenta-do-reino

Modo de preparo

Cozinhe a abóbora na água com a cebola e o alho-poró até amaciar (uns 15 minutos) e tempere com tomilho e alecrim a gosto.

Transfira o conteúdo da panela para o copo do processador ou liquidificador e bata até triturar bem. Leve de volta ao fogo médio, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e cozinhe até encorpar. Sirva em seguida.

Petit gâteau salgado de abóbora

Ingredientes

Massa

200 g de abóbora cozida no vapor e triturada no processador

3 gemas

1 xícara (chá) rasa de farinha de trigo

1 pitada de noz-moscada ralada

Sal e pimenta-do-reino

3 claras em neve

Recheio

4 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 cebola pequena picadinha

300 g de camarões-de-sete-barbas limpos (opcional)

1 tomate sem pele e sementes picado

1 colher (sobremesa) de colorau

Salsa, cebolinha verde e coentro picados

250 g de requeijão cremoso

Modo de preparo

Massa

Misture a abóbora com as gemas, a farinha, a noz-moscada e sal e pimenta-do-reino a gosto até obter uma massa homogênea. Acrescente a clara em neve e misture delicadamente.

Disponha em forminhas de petit gâteau ou de empada (5 cm de altura x 7 cm de borda) bem untadas com azeite e enfarinhadas, até preencher $\frac{3}{4}$ de cada uma. Reserve.

Recheio

Aqueça o azeite e refogue a cebola por 3 minutos. Junte os camarões, o tomate e o colorau e refogue por mais 3 minutos. Fora do fogo, acrescente salsa, cebolinha, coentro, sal e pimenta-do-reino a gosto e incorpore o requeijão.

Bata a mistura no liquidificador e deixe esfriar. Coloque em saco de confeitar e, enfiando a ponta no centro de cada forminha, aperte até a massa chegar à borda.

Distribua as forminhas em assadeira e leve ao forno médio preaquecido (200°C) por exatos 12 minutos. Sirva em seguida.

Dica: A massa pode ficar na geladeira de um dia para outro.

Pastel de milho

Ingredientes

3 xícaras (chá) de farinha de milho flocada triturada

3 xícaras (chá) de farinha de trigo

Sal

1 litro de água fervente

Recheio de sua preferência (queijo meia cura ralado, carne moída refogada etc.)

Modo de preparo

Misture a farinha de milho com a farinha de trigo e sal a gosto e, aos poucos, vá adicionando a água, enquanto mistura, até desprender das mãos. Transfira para uma superfície lisa enfarinhada e sove bem.

Abra a massa com o rolo até ficar bem fina e corte círculos com um cortador ou com a boca de uma xícara. Recheie a gosto e feche bem a borda com um garfo. Deixe em repouso por 8 horas.

Frite em óleo quente abundante até dourar e deixe escorrer sobre papel absorvente antes de servir.

Polenta puxa-puxa de micro-ondas

Ingredientes

1 colher (sopa) de azeite de oliva

3 dentes de alho picadinhos

4 colheres (sopa) cheias de fubá (100 g)

6 xícaras (chá) de água (1,2 litro)

¼ de xícara (chá) de vinho branco seco (ou substitua por água)

Sal e noz-moscada ralada

200 g de queijo Gruyère ralado no ralo grosso

200 g de queijo minas padrão ralado no ralo grosso

Modo de preparo

Em refratário que possa ir ao micro-ondas, adicione o azeite e o alho e leve ao forno, sempre em potência alta, por 2 minutos.

Acrescente o fubá, a água, o vinho e sal e noz-moscada a gosto, misture, cubra com filme plástico e leve ao micro-ondas por 8 minutos.

Retire, mexa vigorosamente com um batedor de arame, volte a cobrir com filme plástico e leve outra vez ao forno por 30 minutos.

Acrescente os queijos, misture até derreter e sirva em seguida, acompanhada, se desejar, de carne moída refogada ou do molho de sua preferência.

Sopa de palmito servida no pão

Ingredientes

1 vidro grande de palmito com a água da conserva

Manteiga

1 xícara (chá) de leite

Sal, pimenta-do-reino branca e noz-moscada ralada

1 caixinha de creme de leite (200 g)

2 pães italianos redondos sem parte do miolo para servir

Queijo minas meia cura ralado para polvilhar

Cebolinha verde picada finamente para decorar

Azeite de oliva para decorar

Modo de preparo

Reserve 1 colher (sopa) do palmito para decorar e bata o restante no liquidificador.

Refogue o caldo de palmito em um pouco de manteiga e, aos poucos, acrescente o leite. Tempere com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto e deixe ferver. Acrescente o creme de leite aos poucos até adquirir a consistência desejada e retire do fogo.

Distribua a sopa nos pães quentes, com os fundos forrados com 1 colher (café) de manteiga derretida, e sirva polvilhada com queijo ralado e decorada com o palmito reservado, cebolinha a gosto e 1 fio de azeite.

Risoto de Pera

Ingredientes

3 peras maduras descascadas

2 colheres (sopa) de manteiga

1 colher (café) de mel

400 g de arroz arbóreo

1 cebola picada

50 g de manteiga

200 ml de vinho branco seco

1 litro de caldo de legumes

1 colher (sopa) de manteiga

150 g de queijo gorgonzola

sal e noz moscada ralada a gosto

Nozes picadas para decorar

Modo de preparo

Corte a pera sem casca em cubinhos e coloque em uma frigideira em fogo médio com a manteiga, o mel e deixe até a pera amolecer. Reserve.

Faça o arroz arbóreo com cebola refogada na manteiga, vinho branco seco e o caldo de legumes, mexa sempre até o arroz ficar al dente.

Acrescente a manteiga, as peras (reservadas acima) e mexa, em seguida adicione o queijo gorgonzola, sal, se necessário, e noz moscada ralada a gosto. Apague o fogo, salpique nozes em cima para decorar e sirva em seguida.

Cuscuz marroquino com legumes

Ingredientes

1 tablete de caldo de legumes dissolvido em 2 xícaras (chá) de água

80 g de manteiga

1 colher (chá) de curry (ou mais se quiser um sabor acentuado)

2 xícaras (chá) de couscous marroquino (sêmola de trigo duro)

1 dente de alho inteiro

100 g de cenoura em cubinhos

100 g de abobrinha em cubinhos

100 g de cogumelos frescos picados (Shiitake, Shimeji e Portobello)

¼ de pimentões verde, vermelho e amarelo em cubinhos

50 g de uvas-passas escuras

50 g de nozes picadas

Sal e pimenta-do-reino

Cheiro-verde picadinho (opcional)

Modo de preparo

Leve o caldo de legumes com 30 g da manteiga e o curry ao fogo até ferver.

Numa tigela grande, coloque o couscous marroquino e despeje o caldo fervente. Misture bem, cubra com um pano e deixe hidratar por 5 minutos.

Enquanto isso, numa frigideira em fogo médio, aqueça o restante da manteiga e refogue o alho, a cenoura, a abobrinha, os cogumelos, os pimentões, as uvas-passas e as nozes por uns 5 minutos.

Transfira esse refogado para a tigela com o couscous hidratado e misture bem. Corrija o sal, tempere com pimenta-do-reino e, se quiser, polvilhe cheiro-verde a gosto.

Sugestão: Sirva acompanhando o lombo recheado com geleia de abacaxi e pimenta (receita no site).

Tomate recheado com queijo de cabra

Ingredientes

5 tomates italianos maduros

250 g de queijo de cabra tipo Boursin

3 colheres (sopa) de amêndoas laminadas torradas

Azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino

125 g de queijo de cabra firme ralado grosso para polvilhar

Modo de preparo

Retire uma tampa dos tomates e, com uma colher, extraia toda a polpa. Tempere o interior com azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto. Reserve.

Misture o queijo de cabra tipo Boursin com as amêndoas laminadas, tempere com 1 pitada de sal e pimenta-do-reino e recheie os tomates.

Disponha em refratário, regue com 1 fio de azeite e leve ao forno médio preaquecido (180°C) por 30 minutos.

Polvilhe os tomates com o queijo de cabra ralado e gratine com um maçarico culinário ou leve ao forno na função gratinar. Sirva em seguida, acompanhados, se desejar, de salada verde e molho de mostarda e mel.



- ✓ Almoço expresso: faça estrogonofe na panela de pressão
- ✓ Arroz de panela de pressão
- ✓ Macarrão de panela de pressão, mais sabor em menos tempo
- ✓ Para fazer rapidinho: almôndegas ao molho na pressão
- ✓ Aprenda a fazer uma saborosa alcatra cozida na pressão com azeitonas e amêndoas
- ✓ Feita com três ingredientes, costela na pressão desmancha na boca
- ✓ Cocada na panela de pressão fica pronta em dois minutos

Macarrão a Carbonara

500 g de macarrão (tipo espaguete ou talharim)
200g de bacon em cubos
2 ovos + 4 gemas (frescos, de preferencia orgânicos)
100 g de queijo parmesão ralado de boa qualidade
pimenta moída na hora
salsinha picada (opcional)

Frite o bacon em uma frigideira seca em fogo alto até dourar. Reserve. Cozinhe o macarrão al dente em bastante água fervente com sal. Enquanto isso, bata os ovos e as gemas com metade da do queijo parmesão. Acrescente pimenta generosamente a essa mistura. Escorra a massa, e separe cerca de 100ml de água do cozimento em uma xicara. Volte a frigideira do bacon para o fogo, espere aquecer e despeje a massa. Adicione a mistura de ovos e queijo, a agua do cozimento e mexa rapidamente. Retire a massa do fogo. Com o calor,

os ovos e água de cozimento irão formar um molho cremoso. Junte então o queijo restante, a salsinha, misture mais uma vez e sirva imediatamente.

Frango ao Champignon

4 peitos de frango
16 cogumelos Paris (pode ser em conserva)
1 cebola grande
700ml de água
2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
8 colheres de sopa de creme de leite
Sal e pimenta
ervas frescas como tomilho ou salsinha (opcional)

Corte os cogumelos em fatias finas. Pique as cebolas. Corte os peitos de frango em cubos ou tiras e salgue. Refogue a cebola e quando eles começam a ficar transparente, acrescente os cogumelos, um pouco de sal e mexe para que os cogumelos percam um pouco de água. Cubra e deixe em fogo médio por 10 minutos, mexendo ocasionalmente. Em outra panela frite o frango com um pouco de azeite ou manteiga. E quando estiver cozido jogue os cogumelos com a cebola. Acrescente o vinagre balsâmico e mexa até que ele esteja completamente reduzido. Acrescente a água, o creme de leite e deixe em fogo médio-baixo por alguns minutos até o molho reduzir. Sirva com macarrão, arroz, batata ou com uma salada de folhas verdes.

Banana Flambada

4 bananas
20 g de manteiga
100 ml de rum (ou qualquer outro álcool)
suco de 1 limão
6 colheres de sopa de açúcar mascavo
2 gotas de essência de baunilha ou 1 colher de chá de açúcar de baunilha

Corte as bananas no sentido do comprimento e polvilhe com o suco limão. Derreta a manteiga com o açúcar e deixe caramelizar. Adicione as bananas e deixa-as colorir dos dois lados. (Você pode regar o caramelo com um pouco

suco de uma laranja). Jogue o rum e flambe. Sirva quente com sorvete de baunilha.



Dieta Flexível

Para conseguir pôr em prática uma dieta flexível, primeiramente, você precisa levar em consideração os três macronutrientes, e entender que a maneira como manipulamos esses macros em uma estratégia nutricional é determinante para a obtenção de resultados. São eles: proteínas, carboidratos e gorduras, cada macronutriente possui uma quantidade de calorias, e aqui entraremos no aspecto fundamental da dieta: o cálculo dos nutrientes.

Cada grama (g) de proteína possui 4Kcal, um grama (g) de carboidrato possui 4Kcal e 1g de gordura representa 9Kcal. E cada alimento que ingerimos possui estes macronutrientes em sua composição, podendo apresentar quantidades maiores ou menores de cada um deles, dependendo da natureza do alimento.

Como você sabe, os três macronutrientes são importantes para manutenção da nossa saúde, portanto cortá-los radicalmente do seu plano alimentar é totalmente desaconselhado. O que você estará fazendo dentro de uma dieta

flexível será distribuir harmonicamente estes macro-nutrientes na sua dieta e claro, vez ou outra, poderá comer alimentos um pouco mais calóricos, sem causar danos ao seu objetivo.

Menu	Compras
Ⓢ	
Ⓣ	
Ⓚ	
Ⓚ	
Ⓢ	
Ⓢ	
ⓓ	

O Cardápio também chamado menu, carta ou lista é a relação das preparações ou listagem de pratos que compõem uma refeição, sendo o veículo de informação, venda e publicidade de um restaurante, e que tem por finalidade auxiliar os clientes na escolha de alimentos e bebidas. O cardápio deve ser cuidadosamente pensado e elaborado, para tanto se deve levar em conta alguns fatores no momento do planejamento:

A quem se destina:

A clientela pode ser de executivos, turistas, viajantes, funcionários, estudantes, enfermos etc...

Sexo e idade

Biótipo – o tipo do biótipo (brevilineo, longilineo ou normolineo);

Tempo disponível para as refeições;

Atividade física e ocupação;

Estado nutricional e fisiológico do indivíduo;

Hábitos regionais e alimentares.

Religião

Número de comensais.

Possibilidades dos estabelecimentos:

Equipamentos disponíveis;

Facilidade de abastecimento;

Mão de obra qualificada;

Número de funcionários;

Espaço e ambiente;

Horário de distribuição das refeições;

Orçamento

A la carte: Cardápio com vários tipos de pratos, escrito de forma seqüencial, com entradas frias e quentes, saladas, consomes, cremes e sopas, ovos e farináceos, guarnição e sobremesa.

Table d'hôte: menu pré fixado, os alimentos são divididos em entradas, pratos principais e sobremesas. Neste sistema estão os menus do dia ou sugestão do chefe.

Self-service: o comensal serve-se sozinho ou com auxílio de um funcionário;
Cardápio institucional apresentado nas Unidades de Alimentação e Nutrição

Entrada: fria ou quente: pode ser composta por sopa, salgado frio ou quente, salada cozida ou crua. Pode fazer parte da entrada consomes, antepastos, torradas, pães (chamados couvert) ou salgadinhos. Isto depende do padrão do cardápio e do custo estabelecido.

Prato principal: composto pela preparação que mais contribua com o aporte de proteína da refeição.

Opção: opção ao prato principal.

Guarnição: consiste em preparações que acompanham o prato principal. Ex: farofas, batata frita, vegetal ou massa.

Acompanhamento: arroz e feijão. Este último pode ser substituído por qualquer outra leguminosa.

Sobremesa: doce ou fruta.

Líquidos: sucos, água, bebidas, etc..

Dieta normal: indivíduos que não necessitam de modificações em nutrientes e consistência. Esta dieta apresenta como características englobar todos os tipos de alimentos, consistência normal, sendo fracionada em 5-6 refeições.

Dieta branda: recomendada para indivíduos com problemas mecânicos de ingestão e digestão, em alguns pós-operatórios. Características: consistência abrandada por ação mecânica ou cocção do tecido conectivo e celulose, fracionamento de 5-6 refeições, sendo excluídos alimentos tais como pães (exceto pães doces, leite), especiarias e condimentos, frituras, doces concentrados, bebidas gaseificadas, hortaliças cruas, embutidos e conservas, frutas cruas, exceto banana, mamão, maca e peras descascadas.

Dieta pastosa: aplicada a indivíduos com dificuldades de mastigação e deglutição, em alguns pós-operatórios e casos neurológicos. As características: dieta em que os alimentos apresentam-se pastosos (purês, mingaus, etc..), as carnes são batidas e trituradas.

Dieta semi-liquida; indicada para indivíduos com problemas de ingestão e digestão, dificuldades de mastigação e deglutição, preparos para exames e cirurgias, pós-operatórios. A consistência é semi-liquida (sopas, geléia, cremes, etc...) Também utilizada como uma dieta de transição para dieta branda e geral. Apresenta a restrição de diversos alimentos como sejam grãos de leguminosas, embutidos e conservas, bebidas gaseificadas especiarias e condimentos picantes, bolachas recheadas, folhadas, biscoitos (permite-se torradas, bolachas doce tipo Maria, e maisena, bolacha d água), hortaliças e frutas cruas (exceto mamão) e doces concentrados.

Dieta líquida; indicada para indivíduos com problemas de mastigação e deglutição, afecções do trato digestivo, preparo de exames, pré e pós-operatórios. Característica: alimentos que produzem poucos resíduos e sejam de fácil absorção, sendo geralmente utilizada por um período muito breve. Como o nome diz esta dieta consiste de líquidos límpidos como chá, caldos, suco de fruta coado, gelatina, sopa batida e coada, sorvetes de frutas preparados com frutas coadas.. O leite e os líquidos preparados com leite não entram nesta dieta.

Lei da quantidade: Todo organismo necessita de alimento em uma determinada quantidade para atender as suas necessidades energéticas.

Lei da qualidade: Os alimentos oferecidos devem conter os nutrientes essenciais ao funcionamento do organismo só que na quantidade necessária.

Lei da adequação: Os alimentos devem estar presentes e serem oferecidos segundo a necessidade do indivíduo, o momento da vida em que ele se encontra, associados às condições sociais, econômicas e culturais do povo.

Lei da harmonia: A dieta deve ser suficiente não apenas em calorias e nutrientes como também deve manter uma relação de proporcionalidade entre eles.

Guias Alimentares

O Guia Alimentar brasileiro é um instrumento oficial que define as diretrizes alimentares para serem utilizadas na orientação de escolhas mais saudáveis de alimentos pela população brasileira e incorporar as sugestões da Estratégia Global da Organização Mundial de Saúde (OMS).

GRUPOS DE ALIMENTOS	Recomendação calórica média do grupo (kcal)(*)	Número de porções diárias do grupo	Valor energético médio por porção (kcal)
Cereais, tubérculos e raízes e derivados	900	6	150
Feijões	55	1	55
Frutase sucos de frutas naturais	210	3	70
Legumes e Verduras	45	3	15
Leite e derivados	360	3	120
Carnes e ovos	190	1	190
Óleos, gorduras, e sementes oleaginosas	73	1	73
Açúcares e doces	110	1	110

Algumas regras para elaborar um cardápio:

Variar receitas diferentes para alimentos iguais bem como tipo de corte e apresentação

Evitar cardápios com alimentos na mesma característica: tudo cozido, tudo pastoso,

Não se devem incluir alimentos da mesma família

Variar o sabor entre doce, salgado, ácido, apimentado

Evitar as chamadas repetidas semanais: ex: caruru na sexta-feira

Observar a padronização das receitas e utensílios.

Não repetir cores, ex; nabos na manteiga, batata ao creme.

Observar a textura dos pratos.

NUTRIENTE	❖ UNIDADE	❖ IDR
Proteínas	❖ G	❖ 50
Vitamina A	❖ mcg RE (1)	❖ 800
Vitamina D	❖ mcg (2)	❖ 5
Vitamina B ₁ (Tiamina)	❖ Mg	❖ 1,4
Vitamina B ₂ (Riboflavina)	❖ Mg	❖ 1,6
Niacina	❖ mg (3)	❖ 18
Ácido Pantotênico	❖ Mg	❖ 6
Vitamina B ₆ (Piridoxina)	❖ Mg	❖ 2
Vitamina B ₁₂ (Cianocobalamina)	❖ Mcg	❖ 1
Vitamina C	❖ Mg	❖ 60
Vitamina E (Tocoferóis)	❖ mg -TE (4)	❖ 10
Biotina	❖ mg	❖ 0,15
Ácido Fólico	❖ mcg	❖ 200
Vitamina K (*)	❖ mcg	❖ 80



Cálcio	❖ mg	❖ 800
Fósforo (*)	❖ mg	❖ 800
Magnésio	❖ mg	❖ 300
Ferro	❖ mg	❖ 14
Flúor (*)	❖ mg	❖ 4
Zinco	❖ mg	❖ 15
Cobre (*)	❖ mg	❖ 3
Iodo	❖ mcg	❖ 150
Selênio (*)	❖ mcg	❖ 70
Molibdênio (*)	❖ mcg	❖ 250
Cromo (*)	❖ mcg	❖ 200
Manganês (*)	❖ mg	❖ 5

Refeição

Refeição é uma porção de alimentos consumida de uma vez a fim de garantir o sustento de um ser humano por uma grande quantidade horas.

Embora cada nutricionista tenha sua opinião sobre o assunto, em geral, eles aconselham a realização de, pelo menos, três refeições diárias: o pequeno-almoço (desjejum), almoço e jantar, podendo ou não ser completadas com lanches nos intervalos entre cada uma (não se devendo passar mais de 3 horas e meia sem se comer).

Desjejum

O desjejum, quebra-jejum, mata-bicho (português angolano e moçambicano), almoço (português da Galiza) pequeno-almoço (português europeu) ou café da manhã (português brasileiro) é a primeira refeição do dia, consumida geralmente pela manhã.

Brunch

É uma refeição de origem britânica que combina o café-da-manhã (pequeno-almoço; breakfast, em inglês) com o almoço (lunch, em inglês). É normalmente realizada aos domingos, feriados ou datas comemorativas, quando toda a família se reúne entre 10 e as 16 horas (por tempo indeterminado) à volta da mesa.

O suplemento do Dicionário-Inglês de Oxford de 1986 cita a revista Punch que diz que esta palavra-valise foi criada na Grã-Bretanha em 1895 e descreve o brunch como sendo uma refeição de Domingo para os "festivaleiros de Sábado à noite".

O cardápio é variado e pode apresentar:

ovos mexidos com bacon, cereais, frutas, saladas de vegetais, panquecas com geleia, sucos naturais, chá, café, tortas doces, também pode ter salgados, folhados, carnes frias, vários tipos de pães, croissants, biscoitos, bolos, queijos, bebidas alcoólicas (clericot, champagne entre outros.) e leite.

Em Portugal, esta é uma opção de refeição para quem acorda mais tarde, é feita normalmente fora de casa.

Almoço

O almoço (do latim admorsu-, particípio passado de admordēre, "principiar a morder"), é a segunda refeição do dia que tradicionalmente ocorre por volta do meio-dia (entre o fim da manhã e o início da tarde). O almoço é uma das quatro refeições principais do dia, sendo as outras o Desjejum (ou pequeno-almoço em português europeu e café da manhã em português brasileiro), o lanche e o jantar. É composto geralmente por uma entrada, como a sopa, salada ou outro tipo de couvert, um prato principal, e por fim a sobremesa e/ou café.

Lanche

Na cultura ocidental, o lanche é uma refeição composta por pequena porção de alimentos, entre as refeições principais, geralmente entre o almoço e o jantar. Também pode ser chamado de merenda ou café da tarde (Brasil). O lanche serve para saciar temporariamente a fome de uma pessoa, prover uma pequena quantidade de energia ou mesmo apenas para satisfazer o paladar. Dentre os principais alimentos dessas refeições, podem-se elencar os bolos, sanduíches, chás e cafés.

Jantar

O jantar é a última refeição substancial do dia. Com a queda em desuso da ceia, acaba por ser, pelo menos no mundo ocidental, a última refeição de muitas pessoas antes de se irem deitar,

Em países de língua inglesa como a Grã-Bretanha, o Canadá, e os Estados Unidos, o jantar é a refeição mais importante da noite e é servida no começo da mesma, algo em torno das seis e nove da noite.

Na Espanha, o jantar pode ser servido pelas dez ou onze da noite, embora isso seja em parte porque a Espanha usa um fuso horário que tem quase duas horas de diferença para o horário solar verdadeiro.

Os jantares comidos fora de casa, ou servidos a convidados ("jantares festivos"), que podem durar até tarde. O jantar é a refeição mais comumente servida como uma forma de entretenimento, seja num restaurante, como um bufê ou prato do dia, ou como um jantar sentado ou banquete. Os jantares podem ser realizados para se desfrutar da companhia de amigos, para celebrar um evento tal como um casamento ou aniversário, para servir de motivo de reunião de uma comunidade, como entretenimento oficial para dignitários ou como um evento para coleta de fundos. As refeições incluem frequentemente dois ou mais pratos, podem ser servidas com vinho e são frequentemente acompanhadas por sobremesa. Os pratos principais do jantar costumam incluir carne/peixe e vegetais.

Sobremesa

Sobremesa ou, mais raramente pospasto, é como usualmente se chama o complemento das refeições.

Na língua portuguesa, sobremesa decorre da construção morfológica de sobre + mesa, com sobre significando após, depois, aquilo que sucede e mesa significando a refeição principal que se consome à mesa. Portanto, sobremesa significa depois da mesa ou aquilo que sucede a refeição principal.

Uma sobremesa pode ser uma fruta qualquer, mas também pode ser uma guloseima.

Costuma ser preparada com açúcar, assim apresentando paladar doce. É geralmente servida após a refeição salgada. Vários pratos feitos de diversas maneiras são considerados sobremesa, variando de acordo com a culinária, com os usos e os costumes de cada região.

Sobremesas populares

Sobremesas variadas

- ✓ Biscoitos
- ✓ Bolachas
- ✓ Bolos
- ✓ Brigadeiros variados
- ✓ Chocolates variados
- ✓ Cookies
- ✓ Doce de leite
- ✓ Flan
- ✓ Frutas em geral
- ✓ Gelatina
- ✓ Manjar
- ✓ Pavê
- ✓ Petit gâteau
- ✓ Pudim
- ✓ Sorvete
- ✓ Suflê
- ✓ Torta

Ceia

A ceia é uma refeição leve feita ao fim da noite, feita antes de se ir dormir e depois do jantar. É um tipo de refeição que entrou em desuso e, hoje, em dia, são relativamente poucas as pessoas que realmente ceiam (ou seja, efetuam a ceia). Como regionalismo, "ceia" poderá também referir-se ao pão que se distribui aos trabalhadores como última refeição do dia, em ambientes agrícolas.

Cereal

Cereais são as plantas cultivadas por seus frutos (do tipo cariopse) comestíveis, normalmente chamados grãos e são na maior parte gramíneas, compondo uma família com mais de 6 mil espécies. Os cereais são produzidos em todo mundo em maiores quantidades do que qualquer outro tipo de produto e são os que mais fornecem calorias ao ser humano. Em alguns países em desenvolvimento, os cereais constituem praticamente a dieta inteira da população.



Aveia, cevada, e alguns produtos feitos deles.

Nos países desenvolvidos, o consumo de cereal é mais moderado mas ainda substancial. A palavra cereal tem sua origem na deusa romana do grão, Ceres. O trigo sarraceno, a quinoa e o amaranto são plantas consideradas pseudocereais, plantas de famílias diferentes a dos cereais mas que apresentam valores proporcionalmente próximos de carboidratos, lipídeos, proteínas e fibras em relação aos cereais. Destacam-se pelo alto teor e qualidade da proteína, com ausência de glúten, possuindo ainda algumas vitaminas e minerais em maior quantidade.

Bolo

Bolo é um alimento à base de massa de farinha, geralmente doce e cozido no forno. Os bolos são um dos componentes principais das festas, como as de aniversário e casamento, por vezes ornamentados artisticamente e ocupando o lugar central da mesa. No entanto, também são feitos para serem comidos em lanches ou no café-da-manhã.

Para além da farinha, que pode ser de trigo, milho, batata, maisena ou qualquer outra fécula, e do adoçante (normalmente açúcar, mas pode ser um adoçante artificial, para os diabéticos poderem comê-lo), os bolos podem levar ainda um tipo de ingrediente aglutinante, geralmente ovos, mas que pode ser gluten ou amido, uma gordura que pode ser manteiga, margarina ou óleo, puré de fruta e um líquido, que pode ser leite, água ou sumo de frutos. Na maior parte das vezes, a massa para bolos leva aromatizantes, como a casca de limão ralada e levedura ou fermento.

Muitas vezes, os bolos são decorados com uma cobertura, frutas secas ou cristalizadas, que podem ainda ser incluídas na massa e alguns ornamentos artificiais, que podem ou não ser comestíveis (os noivos de um bolo de casamento são muitas vezes de plástico, assim como as letras "Feliz aniversário" e as velas).

Os bolos podem ainda levar creme chantili, doce de leite, marshmallow, massa folhada ou outra guloseima. Existem também bolos salgados, como bolos de carne por exemplo.

Biscoito



Biscoitos com chocolate.



Biscoito de polvilho.

Biscoito (do latim *biscoctus*, que significa "cozido duas vezes") é um produto de doçaria confeccionado à base de farinha, açúcar e um emulsionante, que pode ser leite ou uma gordura. O nome provém de um tipo de doce feito com pedaços de bolo que são novamente colocados no forno, para se tornarem mais crocantes, por sua baixa concentração de água e umidade nunca superior a 5% (a do leite em pó, por exemplo, é 3%), e também pela malha de glúten, em termos moleculares um polímero orgânico, cuja principal característica é a capacidade de retenção de gases durante a cozedura.

Bolacha



Bolachas tipo cracker

Bolacha é um bolo chato e seco de farinha, de diversas formas e tamanhos. Pode ser consumida de diversas maneiras, doce, com recheios, salgada, ou acompanhada de especiarias e/ou patês.

Doce de leite



Flan e doce de leite

O doce de leite é um doce a base de leite e açúcar e tradicional em vários países da América Latina. Geralmente é feito ao se ferver leite com açúcar ou cozinhando leite condensado, sendo usado em balas e outras comidas doces, como bolos, biscoitos ou sorvete e em alguns lugares, é apreciado com torradas ou utilizado como recheio de churros.

As variações mais comuns do doce são a pastosa e a sólida (que pode ser cortada em barras ou pedaços), que se diferenciam por sua consistência.

Pavê



Pavê de doce de leite

Pavê é um doce brasileiro de inspiração francesa e seu nome deriva da palavra pavage (francês), que significa “pavimento”, ou seja, uma montagem de pedras e concreto que, por sua vez, lembra às camadas de creme e biscoitos ou pedaços de bolo que compõem a sobremesa. Mais especificamente, é uma espécie de torta gelada que tem como base biscoitos do tipo champanhe ou maizena inteiros ou uma massa de bolo suave embebidos em sucos, licores ou caldas e um creme entre as camadas. Há também complementos variados: frutas frescas ou em calda e chocolate são os mais comuns. É muito popular no Brasil, especialmente na época das festas de fim-de-ano.

Lanche ou refeição? O que escolher?

Quando falamos em lanche, existem dois significados: o sanduíche, usado no caso da troca de refeições, e o lanche feito entre refeições. Assim como as refeições, que podem ser saudáveis e nutritivas ou gordurosas e calóricas, os lanches também possuem diversas opções. Respeitar os grupos alimentares e fazer boas escolhas dos ingredientes faz toda a diferença.

Quem costuma comer um lanche entre as refeições pode optar por frutas, castanhas, iogurte. Mas você precisa se organizar. Habitue-se a levar os lanches de casa, para não cair em tentação quando entrar na lanchonete e comprar uma coxinha para matar a fome. Comer de três em três horas ajuda a manter o metabolismo acelerado.

Uma pesquisa mostrou que as mulheres trocam com mais frequência refeições por lanche e 20% dessas mulheres trocam pelo menos uma refeição por lanche, diariamente. Pizza, sanduíche ou salgado são os mais escolhidos. A praticidade é um dos fatores relevantes na hora de fazer a troca de refeição por lanche, mas é preciso escolher bem! Escolha alimentos com alto teor proteico; pães integrais; alimentos naturais; queijos com menos gordura e ovo. O lanche saudável pode sim substituir uma refeição.

Nutrição

A pirâmide alimentar americana atualizada, publicada em 2005, é um guia nutricional geral para o consumo recomendado de comida. Em Portugal, desconsidera-se esta ferramenta e utiliza-se a nova Roda dos Alimentos, elaborada pela FCNAUP e IC.

Nutrição é um processo biológico em que os organismos (animais, fungos, vegetais e micro-organismos), utilizando-se de alimentos, assimilam nutrientes para a realização de suas funções vitais.

Devido sua importância à sobrevivência de qualquer ser vivo, a nutrição faz parte do aprendizado durante grande parte do período de estudo básico e em nível secundário, assim como em muitos cursos de nível de graduação e pós-graduação, em áreas como medicina, enfermagem, biomedicina, farmácia, biologia, agronomia, zootecnia e nutrição entre outras.

No domínio da saúde e medicina (e também veterinária), a nutrição é o estudo das relações entre os alimentos ingeridos e doença ou o bem-estar do homem ou dos animais.

A nutrição pode ser feita por via oral, ou seja, pela maneira natural do processo de alimentação, ou por um modo especial. No modo especial temos a nutrição enteral e a nutrição parenteral. A primeira ocorre quando o alimento é colocado diretamente em uma área do tubo digestivo (geralmente o estômago ou o jejuno) através de sondas que podem entrar pela narina, boca ou por um orifício feito por cirurgia diretamente no abdômen do paciente, juntamente com outro orifício gastro-intestinal usado no processo digestivo. A nutrição parenteral é a que é feita quando o paciente é alimentado com preparados para administração diretamente na veia, não passando pelo tubo digestivo (como o soro nas veias, quando se está impossibilitado de ingerir alimentos via oral).

A boa nutrição depende de uma dieta regular e equilibrada - ou seja, é preciso fornecer às células do corpo não só a quantidade como também a variedade adequada de nutrientes importantes para seu bom funcionamento. Os guias alimentares mais conhecidos são as pirâmides alimentares.

Todo ser vivo precisa se alimentar para sobreviver e se reproduzir. Mas, na espécie humana, a imensa capacidade de se adaptar a vários tipos de alimento - que faz do *Homo sapiens* a espécie de hábitos alimentares mais diversificados do planeta - foi fundamental para a sua evolução. Estudos indicam que um dos principais fatores que levaram nossos ancestrais a se distanciar da linhagem de seus parentes primatas foi a capacidade de se adaptar ao cardápio de diversos ambientes. Algumas teorias propõem, ainda, que o excepcional crescimento do nosso cérebro só se tornou possível graças à inclusão na dieta humana de alimentos protéicos e energéticos - particularmente, a carne. O uso do fogo também contribuiu para a evolução da espécie. Cozidos, os alimentos ficam mais fáceis de ser digeridos e, por consequência, a absorção dos nutrientes é maior.

A agricultura e a pecuária, iniciadas há cerca de 10 mil anos, aumentaram o poder do homem sobre a própria nutrição. Desde então, a descoberta dos condimentos, a adoção de técnicas para aumentar a produtividade agropecuária e o desenvolvimento de tecnologias de industrialização foram abrindo novas possibilidades de nutrição. Hoje, mesmo com a globalização e as facilidades de intercâmbio entre nações, cada povo guarda suas peculiaridades culinárias, segundo a disponibilidade dos ingredientes encontrados na região, mas também de acordo com seu modo de vida.

Alimentação



Frutas, legumes e verduras.

A alimentação é o processo pelo qual os organismos obtêm e assimilam alimentos ou nutrientes para as suas funções vitais, incluindo o crescimento, movimento, reprodução e manutenção da temperatura do corpo.

Na linguagem vernácula, alimentação é o conjunto de hábitos e substâncias que o homem usa, não só em relação às suas funções vitais, mas também como um elemento da sua cultura e para manter ou melhorar a sua saúde.

No que diz respeito aos animais, há quatro tipos de alimentação, sendo elas:

Alimentação por filtro - obter comida suspensa na água.

Alimentação por sedimentos - obter partículas de comida no solo.

Alimentação de fluidos - obter comida consumindo fluidos de outros organismos.

Alimentação em massa - obter comida comendo peças de outros organismos.

Planejamento de Cardápio para Restaurante

No cenário econômico atual, as empresas estão necessitando se reinventar, rever processos, diminuir custos e aumentar a produtividade. Se antes era possível arcar com pequenas perdas no processo de produção, hoje esse pode ser um diferencial crucial para a manutenção do negócio.

O aumento dos custos gerais, de matéria-prima e de ingredientes afetam diretamente as margens de lucro e, para manter a balança equilibrada, a primeira ação pensada pelos empreendedores é cortar pessoal.

Mas antes de tomar essa decisão, existem várias outras ações que podem ser tomadas e que vão afetar diretamente o seu negócio e aumentar sua produtividade. E o melhor: que tem pouco ou nenhum custo.

Planeje cuidadosamente as suas compras. Para isso vale a pena já ter definido o seu cardápio, a média de refeições servidas e a ficha técnica de preparação de cada produto.

A ficha técnica possui a especificação exata dos itens utilizados em cada prato e o processo de preparo. Assim você poderá planejar um estoque mínimo para atender ao seu cardápio e organizar suas compras.

Estabeleça a quantidade mínima, média e máxima para cada produto. Leve em consideração a variação do número de refeições, tamanho do seu estoque e a periodicidade de compras.

Faça uma planilha para controlar os produtos existentes no estoque. O controle de saídas pode ser feito manualmente e depois inserido na planilha. Mantenha-o atualizado e confira semanalmente a validade dos produtos.

Evite compras excessivas de alimentos perecíveis e não perecíveis. Lembre-se que o estoque é dinheiro parado que poderia estar sendo usado de maneira mais adequada.

É muito importante que, ao fazer a compra, o empreendedor observe a data de validade dos produtos, evitando aqueles com a data próxima ao vencimento e avaliando se será possível consumi-lo antes desse prazo de validade.

Observe na embalagem dos produtos a melhor forma do seu armazenamento, como local e temperatura. Cada ingrediente tem suas peculiaridades na forma de armazenagem, procure se informar a respeito.

Seu estoque e sua geladeira devem ser organizados de maneira a facilitar a utilização de produtos com prazo de validade próximo.

A maneira de manipular os alimentos também é importante, assim, procure capacitar seus colaboradores para evitar perdas por erros nesse processo.

Se seu negócio envolve o transporte de alimentos prontos ou semiprontos, o cuidado deve ser redobrado. Procure informações sobre como acondicioná-los de maneira a evitar qualquer contaminação.

Use alimentos congelados por porções.

Para evitar perdas no processo produtivo é necessário planejamento. Faça uma planilha simples para identificar quais os produtos que têm mais saída em cada dia da semana e período. Isso o auxiliará a planejar a quantidade de produtos pré-preparados, evitando desperdícios.

Faça a ficha técnica dos itens oferecidos. Ela também contribui para aumentar a produtividade da empresa porque possui a descrição das etapas do processo, o que auxilia na padronização dos itens, reduz o tempo de preparo e garante a qualidade dos produtos.

O planejamento do cardápio é estratégico para o seu negócio. Foque em itens que satisfaçam as expectativas do seu cliente, evitando um cardápio muito extenso que não agrega valor e resulta em estoque desnecessário. Ao planejar o cardápio, escolha ingredientes com custo mais baixo e alto valor agregado, como frutas e verduras locais e da estação.

Procure utilizar todas as partes dos insumos. Jogue fora só o que realmente não dá para reutilizar. Cascas, sementes e talos dos alimentos tem alto valor nutritivo e possibilitam variações no cardápio. Consulte a RDC 2016 e reutilize os alimentos com segurança

Análise a quantidade de alimentos servidos nos pratos a la carte. No atual momento econômico, é uma tendência os clientes dividirem um prato. Assim,

se algum do seu cardápio for bem servido, capacite os garçons para sugeri-los para duas ou mais pessoas. Isso diminui o desperdício e satisfaz o cliente.

As louças grandes em que são servidos os complementos dos pratos geram desperdício. Para evitar desperdício de porções sem diminuir a quantidade, divida-a em duas pequenas travessas e leve a segunda mediante solicitação do cliente.

Cuidado com produtos perecíveis preparados e expostos para a venda. Para inserir novos produtos faça primeiramente testes com pequenas quantidades e aumente de acordo com a demanda. Ou analise a atual saída desses produtos e dimensione a produção de acordo com a demanda.

Utilize a iluminação natural do seu estabelecimento. A pintura da parede em cores claras diminui a necessidade de iluminação artificial durante o dia, deixa o ambiente mais fresco, gastando menos ar condicionado.

Analise se não há lâmpadas acessas desnecessariamente, busque utilizar lâmpadas que consomem menos energia como fluorescentes ou LED e limpe luminárias e lâmpadas.

Procure utilizar circuitos e interruptores que permitam o desligamento parcial de grupos de lâmpada, possibilitando economia durante o dia.

Verifique se os condicionadores de ar e/ou refrigeradores estão trabalhando de maneira eficiente. Faça manutenções preventivas para verificar limpezas necessárias e problemas de vedação.

Um grande “ladrão” de energia são cabos e equipamentos com defeitos ou falhas no isolamento, emendas ou tomadas “improvisadas” nas instalações.

Torneiras com gotejamento ou com vazão elevada são os grandes vilões do desperdício. Use torneiras com controlador de pressão e vazão na cozinha e banheiros.

Ao utilizar muito produto de limpeza, é necessário utilizar mais água para a lavagem. Padronize os procedimentos de lavagem de alimentos e de limpeza das instalações.

Vazamentos nos vasos e encanamentos são outra fonte de grande desperdício. Seus funcionários podem auxiliar nesse processo.

Instale tecnologias que ajudam a economizar água, como arejadores nas torneiras.

Reutilize a água sempre que possível. Avalie o seu processo produtivo, muitas vezes mudanças simples podem gerar grandes economias.

Capacite os colaboradores sobre a importância do consumo consciente. Estabeleça metas de redução de energia, água e dê incentivos como, por exemplo, um % do valor economizado para cada funcionário.

Promova uma campanha interna para que os colaboradores busquem boas ideias para reduzir o desperdício. Um % da redução pode ser oferecido à melhor ideia.

Divulgue as atitudes sustentáveis do seu negócio.

Como Calcular?

O primeiro passo para encontrar sua necessidade calórica diária, é descobrir qual o seu gasto energético basal (ou TMB), ou seja: A quantidade de energia que seu corpo necessita para manter o seu funcionamento vital. Para descobrir esta variável, você pode realizar a seguinte fórmula:

Homens: $TMB = 88,36 + (13,4 \times \text{peso/kg}) + (4,8 \times \text{altura/cm}) - (5,7 \times \text{idade em anos})$

Mulheres: $TMB = 447,6 + (9,2 \times \text{peso/kg}) + (3,1 \times \text{altura/cm}) - (4,3 \times \text{idade em anos})$

Após encontrar o TMB, você deverá determinar o seu grau de atividade. Isso levando em consideração a atividade que você pretende começar a fazer. Por exemplo, se hoje em dia você está sedentário, mas começará a treinar 5 vezes na semana, buscando alcançar a hipertrofia, seu fator atividade deve corresponder a esta nova realidade.

Para saber qual o seu grau de atividade, você deve consultar a tabela a seguir:

Grau de Atividade Mínimo: Sem esforços físicos

Grau de Atividade baixo: Exercícios de 1 a 3 vezes na semana

Grau de Atividade Médio: Exercícios de 3 a 5 vezes na semana

Grau de Atividade Alto: Exercícios de 6 a 7 vezes na semana

Grau de Atividade Muito Alto: Treinos realizados mais de uma vez ao dia.

Após você identificar qual o seu grau de atividade, tudo que você precisa fazer é multiplicar seu gasto energético basal (encontrado na fórmula anterior), pelo seu fator atividade. Veja como é simples:

Necessidade Calórica (grau de atividade mínimo): $TMB \times 1,2$

Necessidade Calórica (grau de atividade baixo): $TMB \times 1,375$

Necessidade Calórica (grau de atividade médio): $TMB \times 1,55$

Necessidade Calórica (grau de atividade alto): $TMB \times 1,725$

Necessidade Calórica (grau de atividade muito alto): $TMB \times 1,9$

Ou seja: Se um indivíduo apresenta um gasto energético basal de 1.765 Kcal/dia e um grau de atividade MÉDIO, multiplicando estes valores, encontramos: 2.735 Kcal/dia.

A partir deste número de calorias, você deve determinar a porcentagem de proteínas, gorduras e carboidratos da sua dieta. Esta determinação deve levar em consideração principalmente o seu objetivo. Afinal, se o seu objetivo for ganho de massa magra, por exemplo, naturalmente você precisará de um pouco mais de proteínas do que o normal.

As recomendações que as organizações de saúde seguem hoje, são:

Proteínas: 15 a 20 % do valor energético total

Carboidratos: 55 a 60 % do valor energético total

Lipídios: 20 a 30% do valor energético total

Para determinar quantos gramas de cada macronutriente você precisará ingerir nos alimentos, você precisará fazer apenas um cálculo simples de “regra de 3” ou multiplicação cruzada seguida de divisão. Veja este exemplo para determinar quantas calorias provenientes das proteínas o indivíduo acima deverá consumir:

Proteínas:

2.735 Kcal/dia — 100%

$$x \quad \text{————} \quad 20\% \quad = \quad 547 \text{ Kcal de proteína ao dia}$$

Mas é claro que ficará muito mais fácil de você controlar sua alimentação se fizer sua contagem por gramas, certo? Então, como você viu no início do texto, cada grama de proteína tem 4 Kcal, não é? Então tudo que você precisa fazer é dividir as 547 Kcal de proteína/dia por 4!

$$547 / 4 = 136 \text{ gramas de proteína/ dia}$$

Você deve repetir o mesmo processo com os carboidratos e lipídios (mas lembre-se de dividir as calorias dos lipídeos por 9!) e assim, descobrirá quantos gramas de cada macronutrientes devem compor sua dieta diária.

Fator de correção

Indicador utilizado para calcular o peso da porção comestível do alimento, descontando o peso das partes que serão desprezadas.

$$\text{Fator de correção} = \frac{\text{Peso Bruto Cru}}{\text{Peso Líquido Cru}}$$

PESO BRUTO

Peso do alimento sem aparas. $\text{Peso Bruto} = \text{Peso Líquido} \times \text{Fator de correção}$

PESO LÍQUIDO

Peso do alimento cru após aparas, ou seja, após a retiradas das partes não utilizadas. $\text{Peso líquido} = \text{Peso Bruto} - \text{Peso das aparas (partes não utilizadas)}$. Ou (para estimativas, quando se tem a informação sobre o peso bruto e o fator de correção).

$$PL = \frac{PB}{FC}$$

FATOR DE COCÇÃO

Também denominado índice de conversão ou fator térmico; Indicador utilizado para calcular as modificações no peso decorrentes de processos físicos (temperatura), químicos (ácidos) e biológicos (fermentos) .

$$\text{Fator de cocção} = \frac{\text{Peso do alimento processado}}{\text{Peso líquido (cru)}}$$

RENDIMENTO

Rendimento = Peso líquido cru x Fator de cocção.

ÍNDICE DE REIDRATAÇÃO

Utilizado para calcular a modificação no peso do alimento que passa pela etapa de remolho (imersão em água).

$$\text{Índice de reidratação} = \frac{\text{Peso do alimento reidratado}}{\text{Peso do alimento seco}}$$

A receita padrão de trigo no restaurante em que trabalho utiliza 1 parte de carne moída para 1 parte de trigo hidratado. Para produzir 10 kg de quibe, quanto devo comprar de trigo, considerando que seu índice de reidratação é 2,0?

% DE PERDAS

$$\text{Perdas Totais (\%)} = \frac{\text{Perdas totais (g)}}{\text{Peso bruto cru (g)}} \times 100 = \text{.....\%}$$

Exemplo: Comprei 200 gramas de bife de patinho; Perdi 10 gramas com aparas no pré- preparo; Perdi 10 gramas na cocção.

$$\text{Perdas totais} = \frac{20 \text{ gramas}}{200 \text{ gramas}} \times 100 = 10\% \text{ de perdas totais}$$

PESO DO ALIMENTO REIDRATADO

Peso do alimento reidratado = Peso do alimento seco x índice de reidratação.

Indicador de reidratação

O Indicador de Reidratação (IR) é geralmente, utilizado para cereais, leguminosas e alimentos de remolho (imersos em água). Quanto maior o tempo de reidratação, menor o tempo de cocção. O alimento que fica de remolho, ganha peso devido à hidratação.

Para calcular o IR utiliza-se a seguinte fórmula:

$$\text{IR} = \text{Peso do alimento reidratado (g)} / \text{peso do alimento seco (g)}$$

O remolho em água fervida foi realizado para agilizar o processo de hidratação, geralmente o alimento seco permanece em remolho durante algumas horas.

Peso inicial do feijão (alimento seco): 200g

Peso após 20 minutos de remolho em água fervida (reidratado): 349,05g

Peso após 20 minutos de cocção: 491,5g

Quantidade de água: 1 L

Para cálculo do IR do feijão:

$IR = 349,05g / 200g$

$IR = 1,74$

O peso do feijão, desconsiderando o caldo, após a hidratação e cocção aumentou em 2,5 vezes aproximadamente. Essa informação auxilia no planejamento de cardápios e previsão de compra de ingredientes. Por exemplo, se um restaurante atende 100 pessoas por dia e a porção de feijão cozido servida é de 55g por pessoa, quanto de feijão cru é utilizado diariamente?

$55g \text{ feijão cozido per capita} / 2,5 = 22g \text{ de feijão cru per capita}$

$22g \text{ de feijão cru} \times 100 \text{ pessoas} = 2,200kg$

Portanto, no restaurante utiliza-se diariamente 2,2kg de feijão cru.

Na fervura inicial das leguminosas, formam-se camadas superficiais de espuma, que diminuem com o acréscimo do sal de cozinha e gordura. Entretanto, indica-se que o sal e os temperos sejam acrescentados após o cozimento. A presença de sal, gordura e outros elementos interferem no cozimento do grão; o sal endurece os grãos interferindo na gelatinização do amido impedindo abrandamento das fibras. Já utilização de bicarbonato de sódio diminui o tempo de cozimento do grão.

Técnicas e Receituário

As fichas técnicas são instrumentos de grande valor para o controle efetivo da produção. Nelas constam as seguintes informações:

Lista de ingredientes

Quantidade de cada ingrediente (tanto em medidas caseiras como em medidas padrão de peso e volume - gramas/quilos/mL/L)

Rendimento de cada ingrediente (peso líquido e peso bruto - ou seja, o peso antes do processamento, e após as perdas decorrentes da manipulação)

Custo de cada ingrediente dentro da preparação, bem como sua participação dentro do custo total

Modo de preparo detalhado, incluindo o tempo médio de preparação

Custo total da preparação

Peso padrão de cada porção

Custo de cada porção

Valor calórico por porção

Foto padrão da preparação ou Prato final

Com esses dados, os pedidos de compra são realizados com maior exatidão, havendo consequente redução de custos, melhora da eficiência e padronização, além de otimização das áreas de armazenamento.

O receituário padrão é um conjunto das fichas técnicas de todos os produtos elaborados pelo estabelecimento. Como benefício, há manutenção do padrão do produto, mesmo com a alteração da equipe responsável pelo preparo.