



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS  
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE PALMAS  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**CAROLINE TAVARES DA SILVA TORRES  
STEFANIE MAUZOLF WETMANN**

**DESENVOLVIMENTO DE UMA PLANILHA PARA A PRODUÇÃO DE FICHAS  
TÉCNICAS DE PREPARO EM UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO:  
Adequação ao Programa de Alimentação do Trabalhador**

**PALMAS  
2021**

**CAROLINE TAVARES DA SILVA TORRES  
STEFANIE MAUZOLF WETMANN**

**DESENVOLVIMENTO DE UMA PLANILHA PARA A PRODUÇÃO DE FICHAS  
TÉCNICAS DE PREPARO EM UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO:  
Adequação ao Programa de Alimentação do Trabalhador**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal do Tocantins, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Dr. Clemilson Antonio da Silva

**PALMAS  
2021**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Biblioteca da Universidade Federal do Tocantins**  
**Campus Universitário de Palmas**

---

T693d Torres, Caroline Tavares da Silva.  
Desenvolvimento de uma planilha para a produção de fichas técnicas de preparo em unidade de alimentação e nutrição: adequação ao programa de alimentação do trabalhador. / Caroline Tavares da Silva Torres, Stefanie Mauzolf Wetmann. – Palmas, TO, 2021.  
91 f.

Monografia de Graduação – Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Palmas - Curso de Nutrição, 2021.  
Orientadora: Clemilson Antonio da Silva

1. Unidade de Alimentação e Nutrição. 2. Ficha Técnica de Preparo. 3. Programa da Alimentação do Trabalhador. 4. Adequação nutricional. I. Título.

**CDD 612.3**

---

**Bibliotecária: Atilena Carneiro Oliveira**  
**CRB-2 / 932**

**Todos os Direitos Reservados – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizada desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do código penal.**


CAROLINE TAVARES DA SILVA TORRES  
STEFANIE MAUZOLF WETMANN

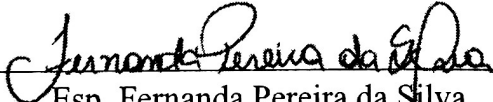
**DESENVOLVIMENTO DE UMA PLANILHA PARA A PRODUÇÃO DE  
FICHAS TÉCNICAS DE PREPARO EM UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E  
NUTRIÇÃO: ADEQUAÇÃO AO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO DO  
TRABALHADOR**

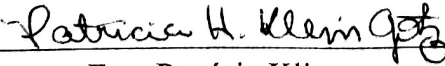
Trabalho de conclusão de curso  
apresentado ao Curso de Graduação em  
Nutrição da Universidade Federal do  
Tocantins para obtenção do título de  
Bacharel em Nutrição.

Data de aprovação: 07/12/2021

Banca Examinadora

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Dr. Cleilson Antonio da Silva  
Universidade Federal do Tocantins  
Curso de Nutrição  
Mat. 1786784  
Presidente

  
\_\_\_\_\_  
Esp. Fernanda Pereira da Silva  
Nutricionista  
Membro 1

  
\_\_\_\_\_  
Esp. Patrícia Klien  
Nutricionista  
Membro 2

Palmas, TO  
2021

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos primeiramente a Deus, por ter permitido que tivéssemos saúde e determinação para não desanimar durante toda a graduação e, principalmente, durante a realização deste trabalho, apesar dos tempos difíceis.

Ao nosso orientador, prof. Dr. Clemilson Antonio da Silva, que além de toda orientação, paciência, correção e acompanhamento, também nos proporcionou sua amizade e acolhimento durante toda a caminhada acadêmica, nos guiando em 4 anos de pesquisas e desenvolvimento profissional e pessoal.

A Liga de Ciência e Tecnologia de Alimentos – LACTA, e a todos seus membros e professores colaboradores, por todo companheirismo e parceria no desenvolvimento de projetos durante a graduação.

Ao Guilherme Brandt, discente do curso de Ciência da Computação pela Universidade Federal do Tocantins, pela parceria e dedicação no desenvolvimento deste trabalho, sem sua ajuda não seria possível realizá-lo.

A todos os professores do curso de Nutrição da Universidade Federal do Tocantins, em especial a Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Caroline Freitas Pires, por toda orientação e conhecimentos compartilhados durante esse curso.

A Nilde Tavares e Albey Torres, pais de Caroline, por todo amor, dedicação, apoio, cuidado e auxílio. Nada disso poderia ter sido realizado senão fosse por vocês. Vocês são a razão da minha vida e das minhas conquistas. Sou eternamente grata a Deus por tê-los.

A Lucas Tavares, irmão de Caroline, por tanto amor, carinho, cuidado e parceria ao longo de todos esses anos, você é peça-chave em minha vida, Ninho!

As avós de Caroline, Terezinha Tavares e Marinete Torres, pelo exemplo de mulheres fortes e guerreiras. E a todos os familiares que de alguma forma contribuíram para a realização desse sonho.

Aos amigos de Caroline, especialmente a Emilly Tavares, Gicele Rodrigues, Ingrid Tomé, Geovanna Barbosa, David Willian, Paulo Henrique, Nayara Barbosa, Jessyca Laíze e Thamires Nayane, por estarem presentes nessa caminhada, tornando a trajetória mais leve com tantas risadas e carinho, todos vocês de alguma forma foram fundamentais.

De Caroline para a colega Stefanie Malzouf Wetmann, por toda a parceria não só durante o desenvolvimento desse trabalho, mas durante mais de quatro anos de convívio. Sou grata pela amizade, momentos, viagens, eventos e risadas compartilhadas. A graduação não seria a mesma sem sua presença.

A Rejane Mauzolf e Jonas Wetmann, os pais da Stefanie, pelo apoio, amor, carinho e compreensão não apenas no período de finalização desse trabalho, mas durante toda a vida, vocês são minha inspiração diária, também por todo o suporte dado para que esse sonho se tornasse realidade.

A Ariadne Leal Wetmann e Jonas Mauzolf Wetmann, irmãos da Stefanie, por terem me incentivado nos momentos difíceis e auxiliado nas dificuldades encontradas. E a todos os familiares e amigos que estiveram comigo nessa jornada e de alguma forma serviram de apoio nesse momento.

Ao namorado da Stefanie, Davi Lazera Klein, pelo amparo, amizade e amor, durante todos os momentos, os bons ou ruins, sempre estando ao meu lado.

De Stefanie, a colega Caroline Tavares da Silva Torres, pela parceria nesse trabalho, amizade, troca de conhecimentos e experiências. Você é uma pessoa maravilhosa, que eu tenho muito orgulho de chamar de amiga, obrigada por ter compartilhado esse momento final na faculdade comigo, foram muitos momentos de estudo e escrita, mas também de risadas e companheirismo. Gratidão.

A todos que direta ou indiretamente contribuíram com nossa trajetória acadêmica, nossa gratidão.

*“São as nossas escolhas... que revelam quem realmente somos, muito mais que nossas habilidades.”*

*(Albus Dumbledore)*

*“Tudo o que temos de decidir é o que fazer com o tempo que nos é dado.”*

*(J.R.R. Tolkien)*

## RESUMO

O nutricionista de UAN agrupa diversas funções no dia-a-dia, sendo a Ficha Técnica de Preparo uma ferramenta importante do seu trabalho contendo informações necessárias para a produção, determinação de composição nutricional, custos e indicadores dietéticos. Sendo fundamentais para a avaliação da adequação nutricional de um cardápio, principalmente para aqueles destinados a uma população específica como é o caso do Programa de Alimentação do Trabalhador. O estudo objetivou a produção de uma planilha automatizada para o cálculo de informações nutricionais do cardápio semanal de uma UAN, verificando sua adequação ao PAT. Foi utilizado o programa Excel® 2019 para o desenvolvimento da planilha, sendo a mesma utilizada para a produção das FTPs e cálculo de informações nutricionais que foram comparadas com os parâmetros estabelecidos pelo PAT. A análise qualitativa foi realizada utilizando a metodologia de Avaliação da Qualidade das Preparações dos Cardápios. O cardápio apresentou-se adequado qualitativamente e em relação à oferta de gorduras, entretanto, apresentou-se inadequado no que diz respeito ao fornecimento de quilocalorias, a distribuição de carboidratos e proteínas e quantidade elevada de sódio contido nas preparações de acordo com a recomendação do PAT. A planilha mostrou-se útil para a função, facilitando o processo de produção das FTPs e avaliação do cardápio. Observou-se ainda a necessidade de readequação do cardápio avaliado para melhoria da qualidade nutricional aos trabalhadores atendidos pela UAN.

**Palavras-chave:** Unidade de Alimentação e Nutrição; Ficha Técnica de Preparo; Programa da Alimentação do Trabalhador; cardápio; adequação nutricional.



## **ABSTRACT**

A Food and Nutrition Service Unit (FNSU) Nutritionist has many duties in their day-to-day activities, and the Technical Food Preparation Sheet (TFPS) is an important tool in their work, containing the necessary information for production, determination of nutritional compositions, costs and dietary indicators, it being fundamental for evaluating the nutritional adequacy of a menu, especially those intended for a specific population, as is the case with the Workers' Food Program (WFP). The study aimed to generate an automated spreadsheet to calculate nutritional values for the weekly menu items of a FNSU, verifying their adequacy to the WFP. The Excel 2019 computer program was used to develop the spreadsheet, which was then used for the production of the TFPSs and calculation of nutritional values, which were compared to the parameters established by the WFP. A qualitative analysis was made using the Quality Assessment of Menu Preparations methodology. The menu proved to be qualitatively adequate. However, respecting fat supply, it was found inadequate in regards to the supply of kilocalories, the distribution of carbohydrates and proteins and high amounts of sodium contained in the preparations, according to the recommendation of the WFP. The spreadsheet proved useful for the intended role, making the process of producing TFPSs and evaluating the menu easier. A need to readjust the menu evaluated to improve its nutritional quality for workers fed by the FNSU was observed.

**Keywords:** Food and Nutrition Service Unit, Technical Food Preparation Sheet, Workers' Food Program, menu, nutritional adequacy.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Menu da Planilha (Captura de tela).....	17
Figura 2 – Pasta FTP – Ingredientes e modo de preparo (Captura de tela).....	17
Figura 3 – Pasta FTP – Indicadores de preparação (Captura de tela).....	18
Figura 4 – Pasta FTP – Informações Nutricionais e botões funcionais (Captura de tela).....	18
Figura 5 – Pasta FIN (Captura de tela).....	18
Figura 6 – Pasta TACO (Captura de tela).....	19
Figura 7 – Pasta FLC (Captura de tela).....	19
Figura 8 – Pasta Insumos (Captura de tela).....	20
Figura 9 – Cardápio diário e informação nutricional (Captura de tela).....	20
Figura 10 – Lista de compras semanais (Captura de tela).....	21
Figura 11 – Comparação de distribuição de macronutrientes.....	23
Figura 12 – Custo total das preparações principais do cardápio realizado.....	27

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Composição do cardápio semanal realizado em Unidade de Alimentação e Nutrição destinado a servidores de uma unidade hospitalar.....	21
Tabela 2 – Média de composição energética diária do cardápio realizado e adequação ao PAT.....	22
Tabela 3 – Composição nutricional e NDPcal% do cardápio e adequação ao PAT.....	24
Tabela 4 – Análise qualitativa e classificação do cardápio realizado.....	26

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	12
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	14
<b>2.1 Objetivo geral</b> .....	14
<b>2.2 Objetivos específicos</b> .....	14
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	15
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	17
<b>5 CONCLUSÃO</b> .....	28
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	29
<b>APÊNDICES</b> .....	32

## 1 INTRODUÇÃO

As Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) podem ser definidas como locais direcionados para a produção e distribuição de alimentos equilibrados em nutrientes, de acordo com o perfil de seus comensais e tem como principal objetivo garantir a saudabilidade, sob o olhar nutricional, e a segurança higiênica-sanitária das refeições (ABREU, SPINELLI, PINTO, 2016).

Para funcionarem de forma adequada as UAN's necessitam de planejamento e organização, para isso é preciso ter um nutricionista, que é o profissional capaz de gerenciar os processos. Este possui como principais funções o planejamento de cardápios, o controle higiênico-sanitário das refeições e instalações e a organização do trabalho dentro da unidade (BRASIL, 2018).

No curso de nutrição uma das unidades curriculares mais essenciais para um profissional que irá trabalhar em uma UAN é a técnica dietética (TD), pois estuda os processos essenciais para a utilização dos alimentos, com a finalidade de preservar o valor nutritivo e conseguir os atributos sensoriais almejados. Por meio do estudo de seus objetivos que são: dietético, digestivo, nutritivo, higiênico, sensorial, operacional e econômico (PHILLIPI, 2016).

Alguns recursos da TD são imprescindíveis para o bom planejamento em uma UAN, como as fichas técnicas de preparação (FTP). A FTP pode ser definida como uma receita ajustada para determinado estabelecimento. Nela deve conter informações como o nome da receita, indicativos de custo, de quantidades, modo de preparo e rendimento. Devido a isso é uma ferramenta muito importante para gerenciar unidades de alimentação e nutrição. (VASCONCELLOS; CAVALCANTI; BARBOSA, 2002).

O trabalho de um nutricionista em uma UAN compreende muitas funções, como já foi discutido. Por causa disso a gestão do tempo em uma unidade é imprescindível, pois como já se sabe o mesmo é correspondente a dinheiro, rendimento, qualidade e otimização. Desta maneira uma ferramenta que auxilie a realizar uma de suas funções de forma mais rápida e eficiente estaria levando a uma otimização do tempo de trabalho. (LAUDON; LAUDON, 2011; HELMS; ETTKIN, 2000)

Desse modo, algumas ferramentas como softwares e programas de computador são utilizados para otimizar o tempo dos profissionais em unidades de alimentação. Sendo a mais comum utilização de planilhas com fórmulas matemáticas básicas no programa Excel<sup>®</sup> para a

realização de cálculos dos índices necessários para o desenvolvimento da ficha técnica (OLIVEIRA, 2019).

As informações nutricionais são extremamente necessárias para o planejamento alimentar e nutricional, principalmente em unidades direcionadas ao atendimento de trabalhadores. Visto que há a instituição do Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), por meio da Lei nº 6.321, de 14 de abril de 1976 e regulamentado pelo Decreto nº 5, de 14 de janeiro de 1991, alterado posteriormente pela Portaria Interministerial nº66, de 25 de agosto de 2006 (MTE, 2006).

O PAT compreende uma iniciativa do governo em parceria com empresas para melhorar o perfil nutricional de trabalhadores de baixa renda através de distribuições de refeições ou cestas básicas e educação nutricional. A fim de garantir ao trabalhador adequada nutrição para melhoria do bem-estar, saúde e, por consequência, produtividade (MTE, 2006).

O programa apresenta algumas determinações para o cumprimento deste objetivo, como exigências nutricionais para a quantidade de quilocalorias, carboidratos, proteínas, gorduras saturadas e totais, fibras, sódio e percentual protéico-calórico diárias e distribuído por refeição, além de determinar quantidades mínimas diárias de frutas e verduras (MTE, 2006).

O nutricionista na UAN possui uma série de tarefas, onde é muito demandado o tempo. Sendo assim, a automatização de uma planilha Excel® que irá auxiliar a realizar algumas dessas atividades, poderá ser muito útil no dia-a-dia. Uma vez que fichas técnicas de preparo compreendem uma importante ferramenta para a padronização de preparo, auxílio na gestão da UAN e controle da composição nutricional das refeições.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo geral**

Criar planilha automatizada em Excel<sup>®</sup> para a produção de Fichas Técnicas de Preparo em uma Unidade de Alimentação e Nutrição

### **2.2 Objetivos específicos**

- Criar e padronizar Fichas Técnicas de Preparo para o cardápio semanal de uma UAN;
- Avaliar quantitativa e qualitativamente o cardápio semanal da UAN;
- Verificar a adequação dos cardápios quanto às exigências nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador;
- Determinar custo semanal e unitário do cardápio ofertado.

### 3 METODOLOGIA

Para desenvolver a proposta deste trabalho, optou-se por uma pesquisa quantitativa exploratória aplicada, em função do estudo a partir de um problema que demanda uma solução imediata e considerando que os métodos procuram investigar a utilização de recursos tecnológicos disponíveis para otimizar o processo de elaboração de fichas técnicas de preparação para Unidades de Alimentação e Nutrição.

Inicialmente, uma planilha base foi desenvolvida durante as aulas da disciplina de Técnica Dietética do curso de Nutrição da Universidade Federal do Tocantins. Sendo posteriormente convidado um discente do curso de Ciências da Computação para o auxílio na programação funcional da planilha. A planilha foi elaborada no programa Excel<sup>®</sup> 2019 para Windows, com a função de cálculo de fichas técnicas, cardápios e lista de compras mensais.

Essa ferramenta foi alimentada com dados para o cálculo de informações nutricionais com as Tabelas de Composição de Alimentos TACO e IBGE (NEPA, 2004; IBGE, 2011).

Após a produção da planilha, a mesma foi utilizada para a produção de Fichas Técnicas de Preparo e cálculo de cardápio da unidade. Os dados foram coletados em uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Palmas-TO, onde eram produzidas as refeições para os funcionários de um hospital público. Durante 15 dias os procedimentos de produção foram acompanhados durante as etapas de higienização, pré-preparo, preparo e porcionamento.

Para a obtenção dos fatores de correção todos os ingredientes foram pesados antes e após a etapa de pré-preparo. Já para determinar os fatores de rendimento e cocção foram verificados os pesos pré e pós cocção das preparações (BENETTI, 2013). Em relação a conseguir os custos das preparações, foram utilizados os valores da própria unidade de alimentação.

A análise dos dados compreendeu a comparação das informações nutricionais gerados pela produção das fichas técnicas aos padrões estabelecidos pelo Programa Alimentação do Trabalhador nos seguintes parâmetros: o Valor Calórico Total (VCT) de 2000 calorias, sendo 30% a 40% desse total distribuído para o almoço e a divisão dos macronutrientes deve ser de 55% a 75% para carboidratos, 10% a 15% para proteínas e 15% a 30% para lipídeos e o sódio de 720 a 960 mg. O NdPCal% das refeições deverá ser de no mínimo 6% e no máximo 10% (MTE, 2006).

Foi calculado o NDPcal% que refere-se ao percentual proteico-calórico, ou seja, porcentagem fornecido pela proteína líquida em relação ao valor calórico total do cardápio. O



NDPcal é o valor da proteína bruta multiplicado pelos fatores apresentados na legislação do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) (MTE, 2006).

A análise de qualidade do cardápio foi realizada segundo a metodologia de Veiros e Proença (2003) e Proença (2008), intitulado Avaliação da Qualidade das Preparações dos Cardápios (AQPC), que inclui em sua avaliação fatores nutricionais e sensoriais de acordo com os seguintes critérios:

- Presença de hortaliças folhosas, considerando a presença de pelo menos uma;
- Presença de frutas;
- Monotonia de cores das preparações, considerando três ou mais alimentos de cores iguais no mesmo dia;
- Presença de alimentos ricos em enxofre, considerando a presença de dois ou mais alimentos em um dia, com exceção ao feijão servido diariamente;
- Presença de carnes gordurosas, considerando bisteca suína, pernil suíno, cupim e produtos cárneos industrializados (PHILIPPI, 2003);
- Presença de doces;
- Presença de frituras, compreendendo duas categorias, isoladas ou associadas a doces.

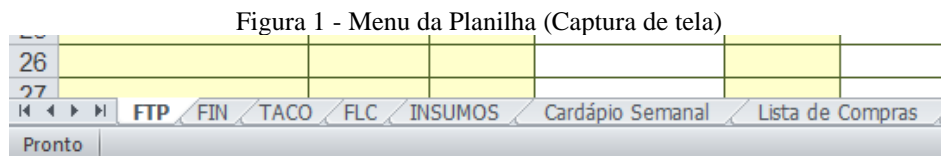
Foram desconsideradas preparações que tinha em seu modo de preparo “refogue”.

A análise dos resultados se deu através da metodologia proposta por Prado, Nicoletta e Faria (2013), que compreendeu a frequência das preparações no cardápio sendo classificados em categorias: “ótimo” ( $\geq 90\%$ ), “bom” (75 a 89%), “regular” (50 a 74%), “ruim” (25 a 49%) ou “péssimo” ( $< 25\%$ ), para os aspectos positivos de presença de hortaliças folhosas e frutas, e em “ótimo” ( $\leq 10\%$ ), “bom” (11 a 25%), “regular” (26 a 50%), “ruim” (51 a 75%) ou “péssimo” ( $> 75\%$ ) para a classificação os demais critérios considerados negativos.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Encontram-se distribuídos em materiais didáticos diversos modelos de fichas técnicas de preparação, cada um deles agrupando de maneira diferente as informações necessárias para a composição da FTP. Sendo assim, foram identificadas na literatura fichas técnicas que não continham, por exemplo, dados referentes a custos e informações nutricionais, tornando incompleto a sua funcionalidade (SANTOS; FONTE; AMORIM, 2016; SOUZA; MARCI, 2015).

Visto isso, a planilha foi desenvolvida de maneira a compreender todas as informações necessárias para a composição de uma FTP funcional e bem estruturada, gerando assim uma ferramenta contendo sete pastas editáveis sendo elas: FTP, FIN, TACO, FLC, INSUMOS, Cardápio Semanal e Lista de Compras, como pode ser visto na Figura 1..



Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

A pasta FTP compreende a planilha editável da ficha técnica de preparo. Em seu corpo apresenta os campos: nome da preparação, número de comensais, categoria da preparação, ingredientes, utensílios (Figura 2), demais índices da ficha técnica (Figura 3) e informação nutricional (Figura 4). Sendo que as informações nutricionais, fator de cocção da preparação e custo total e por porção são calculados de maneira automática.

Figura 2. Pasta FTP – Ingredientes e modo de preparo (Captura de tela)

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP								
NOME DA PREPARAÇÃO:								
<input type="text"/>								
NÚMERO DE COMENSAIS:								
<input type="text"/>								
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:								
<input type="text"/>								
INGREDIENTES								
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS								
INGREDIENTES								
						CUSTO DA PREPARAÇÃO:	RS	-
						CUSTO UNITÁRIO:	#DIV/0!	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg)	FATOR DE CORREÇÃO	PESO BRUTO - PB (kg)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (RS)	
MODO DE PREPARO								
<input type="text"/>								

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

Figura 3 - Pasta FTP – Indicadores de preparação (Captura de tela)

INDICADORES DA PREPARAÇÃO			
Per capita líquido (g):	0	Fator de cocção	#DIV/0!
Per capita bruto (g):	0	Tempo de preparo:	
Fator de correção (preparação):	#DIV/0!	Dificuldade de preparo:	
Rendimento da preparação	10,000	Preço aparente (porção):	#DIV/0!
Porção (g):	100	Preço real (porção):	#DIV/0!
Porção (medida caseira):			

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

Também é possível através dessa aba “exportar” a ficha técnica em formato Excel®, facilitando assim sua posterior edição caso seja necessário Para realizar essas alterações é utilizada a ferramenta de “importar”, também presente na aba como pode ser observado na Figura 4, que permite reinsserir as informações exportadas anteriormente a planilha.

Figura 4 – Pasta FTP – Informações Nutricionais e botões funcionais (Captura de tela).

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS				
	Porção	0	g ou	0
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR		%
VALOR ENERGÉTICO	2000	0,0 Kcal	0,0 K	0,0
CARBOIDRATOS	300	0,0	g	0,0
PROTEÍNAS	75	0,0	g	0,0
GORDURAS TOTAIS	55	0,0	g	0,0
GORDURAS SATURADAS	22	0,0	g	0,0
GORDURAS TRANS	0	0,0	g	0,0
FIBRA ALIMENTAR	25	0,0	g	0,0
SÓDIO	2000	0,0	mg	0,0

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Exportar   Importar   Nova Ficha

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

Em seguida está disposta a pasta FIN, que é preenchida de forma automática de acordo com as informações preenchidas na ficha técnica na aba anterior, FTP, contendo então a tabela mais completa de informações nutricionais da preparação descrita, com macronutrientes e micronutrientes, como fibra alimentar e sódio.

Figura 5 - Pasta FIN (Captura de tela)

ALIMENTOS	QUANT. (g/ml)	ENERGIA		PROTEINA	LÍPIDEOS	CARBOIDRATOS	FIBRA ALIMENTAR	CÁLCIO
		(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)
Total	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

Já a pasta TACO (Figura 6) contém o banco de dados de composição dos alimentos, além de ser possível realizar a adição de fatores de correção, fatores de cocção e preços unitários de cada alimento através do cadastro, facilitando a produção da FTP.

Figura 6 - Pasta TACO (Captura de tela)

Item	Tabela de composição em 100g de alimento															Fator de Correção	Fator de Cocção	Preço (Kg/L)
	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)	Gordura trans (g)			
1	242,00	1012,528	24,22	15,42	5,74	-	-	8,00	20,00	2,81	5,71	-	-	67,00	0,88			
2	264,86	1107,233	24,22	17,98	6,14	-	-	8,00	20,00	2,81	5,71	-	-	67,00	0,89			
3	242,00	1012,528	24,22	15,42	5,74	-	-	8,00	20,00	2,81	5,71	-	-	67,00	0,88			
4	120,00	502,08	2,23	10,06	1,96	7,82	5,60	10,00	24,00	0,17	0,40	-	-	17,40	2,00			
5	96,15	402,31	1,24	8,40	2,30	6,03	6,31	7,92	14,88	0,21	0,22	0,00	0,00	8,66	0,00	0,00		
6	48,00	200,832	0,54	0,12	0,01	12,83	1,40	13,00	12,00	0,28	0,10	0,00	0,00	5,67	36,20	1,00	-	
7	64,00	267,78	0,57	0,14	0,02	15,70	1,27	10,50	8,31	0,26	0,14	235,00	7,96	5,19	0,00			
8	28,00	117,15	0,61	0,15	0,02	6,58	1,40	11,30	9,15	0,28	0,15	261,00	8,82	4,43	0,00			
9	48,32	202,18	0,86	0,12	0,35	12,33	0,69	22,43	18,44	0,26	0,14	0,00	38,62	0,00	0,00			
10	70,00	292,88	0,55	0,23	0,02	16,76	0,71	9,47	10,20	0,33	0,12	22,30	59,00	14,50	0,00			
11	63,00	263,59	0,58	0,20	0,03	15,00	0,85	7,74	7,82	0,28	0,11	21,60	15,80	9,17	0,00			
12	36,00	150,62	0,63	0,22	0,03	8,17	0,93	8,10	8,42	0,31	0,11	23,40	16,80	8,94	0,00			
13	30,59	128,00	0,47	0,11	0,00	7,80	0,33	13,54	10,07	0,36	0,06	0,00	1,25	1,24	0,00			
14	34,00	142,26	0,47	0,12	0,01	7,80	0,33	13,60	1,03	0,36	0,07	2,26	1,25	1,24	0,00			
15	47,00	196,85	0,23	0,11	0,01	11,50	0,36	6,86	5,38	0,18	0,05	0,63	10,50	1,85	0,00			
16	18,00	75,31	0,24	0,01	0,00	3,96	0,39	6,31	5,71	0,11	0,06	0,69	11,40	0,88	0,00			
17	59,11	247,33	13,08	0,36	0,10	0,00	0,00	10,17	14,50	0,11	0,38	0,00	0,00	78,52	0,00			
18	289,00	1209,176	8,30	19,90	9,10	19,10	9,40	194,00	51,00	1,90	1,20	-	-	305,00	0,00			
19	62,00	259,408	0,80	0,70	0,30	14,90	1,70	6,00	9,00	0,20	0,10	-	10,30	-	-			
20	62,42	261,18	0,83	0,70	0,00	14,93	1,70	5,78	9,30	0,16	0,10	0,00	10,28	0,00	0,00			
21	20,00	83,68	0,72	0,07	0,04	4,90	1,10	15,00	9,00	0,57	0,23	-	4,70	1,00	-			
22	21,00	87,864	1,30	0,14	0,04	4,71	1,80	46,00	22,50	0,43	0,33	-	10,50	3,50	-			
23	20,00	83,68	0,72	0,07	0,04	4,90	1,10	15,00	9,00	0,57	0,23	-	4,70	1,00	-			
24	38,60	161,50	1,75	0,54	0,10	8,36	2,17	17,96	8,82	0,37	0,32	0,00	5,09	0,00	0,00			
25	20,00	83,68	0,72	0,07	0,04	4,90	1,10	15,00	9,00	0,57	0,23	-	4,70	1,00	-			

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

A Pasta FLC (Figura 7) apresenta a lista de compras da preparação, contendo assim a lista de ingredientes, peso líquido, fator de correção, peso bruto, quantidade total, valor unitário e valor total, acrescentado ao cálculo total a margem de segurança de compra no valor de 5%.

Figura 7. Pasta FLC (Captura de tela)

Margem de segurança: 5%

LISTA DE COMPRAS						
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO - PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	CUSTO DA PREPARAÇÃO - QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	R\$0,00	
					VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

A pasta insumos (Figura 8) compreende uma ferramenta para o cadastro de novos dados de ingrediente para o banco de dados da pasta TACO, podendo ser realizada a inclusão de novos alimentos e a correção de outros já adicionados, além do cadastro de preço para o cálculo de custos das preparações.

Figura 8. Pasta Insumos (Captura de tela)

Nome/descrição do Alimento  Limpar ao cadastrar

Energia (Kcal)  Limpar ao cadastrar

Energia (KJ)  Limpar ao cadastrar

Proteína (g)  Limpar ao cadastrar

Lipídeos (g)  Limpar ao cadastrar

Saturados (g)  Limpar ao cadastrar

Carboidratos (g)  Limpar ao cadastrar

Fibra Alimentar (g)  Limpar ao cadastrar

Cálcio (mg)  Limpar ao cadastrar

Magnésio (mg)  Limpar ao cadastrar

Ferro (mg)  Limpar ao cadastrar

Zinco (mg)  Limpar ao cadastrar

Retinol (mcg)  Limpar ao cadastrar

Vitamina C (mg)  Limpar ao cadastrar

Sódio (mg)  Limpar ao cadastrar

Gordura trans (g)  Limpar ao cadastrar

Fator de Correção  Limpar ao cadastrar

Fator de Cocção  Limpar ao cadastrar

Preço por Kg/L  Limpar ao cadastrar

Fonte  Limpar ao cadastrar

Cadastrar como novo alimento

# de itens na TACO: 2510

Limpar todos ao cadastrar

Não limpar todos ao cadastrar

Editar alimento:

Linha: Não encontrado

Abrir Salvar mudanças

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

Na ficha de cardápio semanal é possível montar os cardápios de cada dia da semana, adicionando as fichas já realizadas na planilha, sendo calculada ao final a informação nutricional do dia da semana, como pode ser observado na Figura 9.

Figura 9. Cardápio diário e informação nutricional (Captura de tela)

Segunda-feira	
Categoria	Nome do preparo
Salada	
Prato base	
Prato base	
Prato principal	
Guarnição	
Sobremesa	

**Valor nutricional do cardápio de Segunda-feira**

INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD(*)
VALOR ENERGÉTICO	2000	831,5 Kcal ou 3477,7 KJ	41,6
CARBOIDRATOS	300	106,3 g	35,4
PROTEÍNAS	75	49,4 g	65,8
GORDURAS TOTAIS	55	24,0 g	43,6
GORDURAS SATURADAS	22	5,5 g	24,8
GORDURAS TRANS	0	0,9 g	0,0
FIBRA ALIMENTAR	25	11,7 g	46,7
SÓDIO	2000	1015,1 mg	50,8

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

Já na ficha de lista de compras (Figura 10) com base na descrição do cardápio planejado na pasta anterior, agrupando os ingredientes em comum entre as preparações, é realizado o cálculo automaticamente da quantidade de ingredientes e o valor que será necessário para a preparação semanal.

Figura 10. Lista de compras semanais (Captura de tela).

Compras semanais			
Item	Qtd Kg/L	Valor un.	Valor total
Margem de Segurança:	5%	Valor total:	R\$0,00

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

A planilha após sua conclusão conseguiu realizar todos os cálculos desejados, produzindo fichas técnicas claras e precisas, com maior facilidade e sem falhas aparentes. Foi realizada então a produção de vinte e nove (29) FTPs a partir da planilha (Apêndice 1). A composição do cardápio desenvolvido acompanhado pode ser observada na Tabela 1, contendo diariamente uma opção de salada, prato principal, guarnição e sobremesa, além do prato base.

Tabela 1 - Composição do cardápio semanal realizado em Unidade de Alimentação e Nutrição destinado a servidores de uma unidade hospitalar (continua).

Categoria	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
<b>Salada</b>	Salada de pepino e tomate	Salada de alface e tomate	Salada de alface, tomate e pepino	Salada de repolho com tomate	Salada de couve e tomate	Vinagrete	Salada de Couve e repolho
<b>Prato base</b>	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
<b>Prato base</b>	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	-	Feijão carioca	Feijão carioca

Tabela 1 - Composição do cardápio semanal realizado em Unidade de Alimentação e Nutrição destinado a servidores de uma unidade hospitalar (continuação)

<b>Prato principal</b>	Frango Grelhado	Carne moída	Coxa e sobrecoxa assada com batata	Carne acebolada	Feijoadada	Strogonoff de frango	Carne com mandioca
<b>Guarnição</b>	Creme de milho	Purê de kabotiá	Cenoura Refogada	Macarrão com sugo	Farofa simples	Batata assada com casca	Macarrão com calabresa
<b>Sobremesa</b>	Mamão formosa	Abacaxi	Banana Prata	Mexerica	Laranja	Salada de frutas	Paçoca

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

Verificou-se analisando o cardápio que não foi cumprida a exigência de oferta de, pelo menos, uma porção de fruta todos os dias. O consumo de frutas e verduras diariamente, além de exigido pelo PAT, é uma recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira, uma vez que a ingestão variada de frutas e hortaliças está relacionada ao controle de doenças crônicas não transmissíveis (BRASIL, 2014).

O cardápio realizado durante a pesquisa apresentou um valor energético médio entre 821,7 kcal e 971,9 kcal, como disposto na Tabela 2. Em todos os dias da semana os valores de calorias ofertados aos servidores encontraram-se acima da recomendação máxima do PAT, sendo o sábado o mais elevado, com 171,9 kcal a mais que o máximo recomendado.

Tabela 2 - Média de composição energética diária do cardápio realizado e adequação ao PAT.

Dias da semana	Cardápio realizado	Valor calórico PAT (Kcal)		Adequação do cardápio (%)
		Kcal	Min. Máx.	
2° feira	827,7	600	800	103,5
3° feira	942,7	600	800	117,8
4° feira	821,7	600	800	102,7
5° feira	949,6	600	800	118,7
6° feira	929,5	600	800	116,2
Sábado	971,9	600	800	121,5
Domingo	862,8	600	800	107,9
Média	900,8	600	800	112,6

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

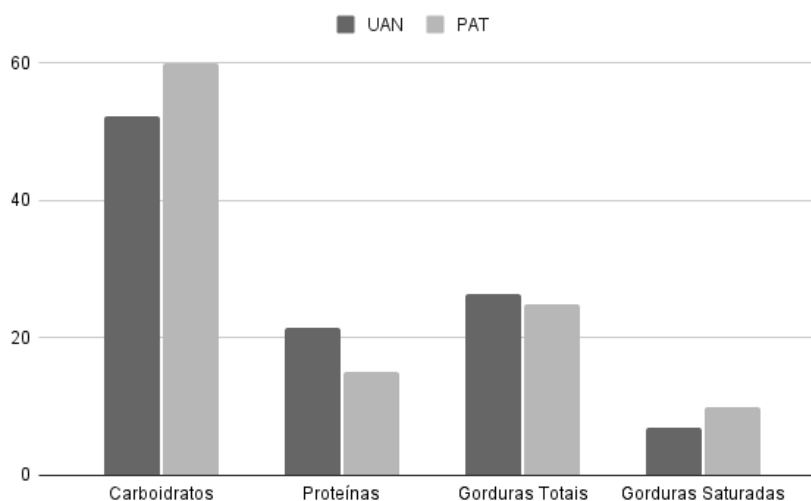
O PAT preconiza a possibilidade de aumento da oferta energética em 20% do VET diário dependendo da atividade laboral desenvolvida pelos trabalhadores beneficiários, entretanto, por tratar-se de um estudo realizado em servidores de uma unidade hospitalar, não identificou-se justificativa para elevação da oferta de calorias.

O consumo de calorias de maneira elevada está diretamente relacionado ao aumento da incidência de sobrepeso e obesidade na população brasileira, especialmente em trabalhadores atendidos pelo PAT, como visto por Coutinho, *et al* (2017), ao analisar trabalhadores de uma unidade de alimentação e nutrição em João Pessoa - PB, onde o IMC médio encontrado foi de 28,54 kg/m<sup>2</sup>.

Acerca da distribuição de macronutrientes do cardápio ofertado (Figura 8), as quantidades de gorduras totais e saturadas foram as que mais se aproximaram da recomendação do PAT, sendo as gorduras totais 26% dos macronutrientes ofertados, encontrando-se levemente superior aos 25% preconizados, e as gorduras saturadas ofertadas encontraram-se inferior a recomendação máxima de 10%, compreendendo apenas 7% da composição.

O controle de ingestão de gorduras saturadas é importante para a prevenção de doenças cardiovasculares, sendo obtido através do controle de ingestão de carnes bovinas com excesso de gordura, frango com pele, excesso de leites e derivados e alimentos ultraprocessados, principalmente (COZZOLINO, 2020). Assim, o cardápio da unidade tem se adequado para esse controle, apesar de se utilizar de cortes mais gordurosos como o acém, ao retirar aparas e gorduras aparentes no momento do pré-preparo.

Figura 11 – Comparação de distribuição de macronutrientes.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.



Já os valores de carboidratos ofertados pela UAN encontraram-se abaixo da recomendação com 52%, enquanto a quantidade de proteínas foi identificado superior ao estabelecido pelo PAT, contribuindo com cerca de 21% da composição das refeições. Resultados semelhantes foram encontrados por Salvetti e Possa (2017), ao analisar uma UAN cadastrada no programa, onde os carboidratos compreendiam 56% da composição e as proteínas dispostas também resultaram em elevação com 19%.

Os valores de carboidrato e proteínas interferem diretamente na NDPcal, um fator muito importante para observar a adequação do cardápio e equilíbrio dos macronutrientes, devido a isso o PAT traz a recomendação de 6 a 10% neste estudo a média das preparações ficou com 6,7% estando dentro do recomendado (Tabela 3).

Tabela 3. Composição nutricional e NDPcal% do cardápio e adequação ao PAT.

<b>Nutrientes e NDPcal%</b>	<b>Média ± DP</b>	<b>Recomendação PAT</b>	<b>Adequação (%)</b>
Energia (Kcal)	900,8 ± 54,4	600 - 800 ± 400	112,6
Carboidratos (%)	52,3 ± 5,7	60	87,2
Proteínas (%)	21,5 ± 2,8	15	143,3
Gorduras totais (%)	26,4 ± 3,4	25	105,6
Gorduras saturadas (%)	7 ± 1,7	<10	70
NDPcal (%)	6,7 ± 2,1	6 - 10	67
Fibras (g)	12,3 ± 1	7 - 10	123
Sódio (mg)	1386 ± 528,7	720 - 960	144,4

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

Entretanto, em alguns dias do cardápio, identificou-se o valor da NDPCal% muito abaixo do recomendado, sendo o menor encontrado 4,5% na quarta-feira, possivelmente apresentando-se dessa maneira devido a presença de quantidade elevada de proteínas de origem vegetal e reduzida quantia advinda de fonte animal.

Na pesquisa realizada por Parizotti e Martins (2019) o valor encontrado de NDPcal% foi entre 8 e 14%, estando acima dos descobertos no presente estudo. Já Souza; Schneider e Weis (2020) obtiveram a média de 12,3%, este elevado valor no NDPcal% ocorre devido a um excesso de proteínas de fonte animal e total. As proteínas são nutrientes muito necessários para o corpo humano, sendo os principais responsáveis pela formação de tecidos, enzimas, hormônios, anticorpos, fornecimento de energia e regulação de processos

metabólicos, desta maneira uma dieta com baixa biodisponibilidade de proteínas pode ser muito prejudicial para o trabalhador (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2018).

A composição do cardápio no que diz respeito à quantidade de fibras apresentou-se adequada à recomendação do PAT, com média de 12,3g diárias. O consumo de fibras oferece diversos benefícios para o organismo, como o auxílio no controle glicêmico da população diabética, funcionamento correto do intestino, controle de colesterol, entre outros, sendo suas principais fontes alimentos de origem vegetal, crus, como as saladas e frutas oferecidas diariamente pela unidade (CUPPARI, 2019; COZZOLINO, 2020).

Uma vez que o consumo de frutas e hortaliças pela população brasileira tem sido considerado abaixo do adequado, conseqüentemente reduzindo o consumo de fibras, a oferta da unidade proporciona aos trabalhadores a ingestão de praticamente metade da recomendação diária de 25g, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014).

Outro dado a ser observado é o sódio, que se encontra elevado, sendo 1386 mg a média e o dia com maior valor de sódio chega a ser 2333,3 mg. Esse valor elevado ocorreu devido à presença preparação feijoadada, que em sua composição apresenta grande quantidade de carnes processadas, que possuem muito sódio. Parizotti e Martins (2019) encontraram em sua pesquisa como valor mais alto 1820 mg de sódio, estando acima da média deste trabalho, porém abaixo do valor mais alto encontrado.

O alto consumo de sódio corresponde a um risco à saúde cardiovascular, podendo causar hipertensão arterial. A OMS recomenda o consumo diário de apenas 2g de sódio ao dia, que corresponde a 5g de sal de cozinha. Uma pesquisa realizada no Brasil verificou que o consumo de sal pela população tem a média de 9,34 g/dia, ou seja, quase o dobro que o recomendado (MILL, 2013). Alimentos processados e ultraprocessados possuem grandes quantidades de sódio adicionadas que não são percebidas no dia-a-dia, principalmente em carnes processadas, devido a isso é recomendado evitar o consumo de alimentos processados e ultraprocessados (BRASIL, 2014).

Ao realizar a análise qualitativa do cardápio (Tabela 4), a frequência dos aspectos positivos: presença de hortaliças folhosas e frutas apresentaram classificação regular com cerca de 71% de presença e bom com aproximadamente 85%, respectivamente. Já para os aspectos negativos, os critérios de monotonia de cores e presença de frituras (isoladas ou associadas a doces) foram classificados como ótimo, uma vez que não aparecem no cardápio analisado.

Os demais critérios analisados foram a presença de doces e alimentos ricos em enxofre, que apresentaram o mesmo resultado com 14,20% sendo classificados como bom, com relação a presença de carnes gordurosas apresentou-se a maior inadequação do cardápio com a classificação regular e frequência de 28,57%.

Tabela 4 - Análise qualitativa e classificação do cardápio realizado.

<b>Critério</b>	<b>Ocorrência</b>		<b>Classificação</b>
	<b>N</b>	<b>Frequência</b>	
<b>Hortaliças folhosas</b>	5	71,40%	Regular
<b>Frutas</b>	6	85,71%	Bom
<b>Monotonia das cores</b>	0	0%	Ótimo
<b>Ricos em enxofre</b>	1	14,20%	Bom
<b>Carnes gordurosas</b>	2	28,57%	Regular
<b>Doces</b>	1	14,20%	Bom
<b>Frituras isoladas</b>	0	0%	Ótimo
<b>Frituras associadas a doces</b>	0	0%	Ótimo

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

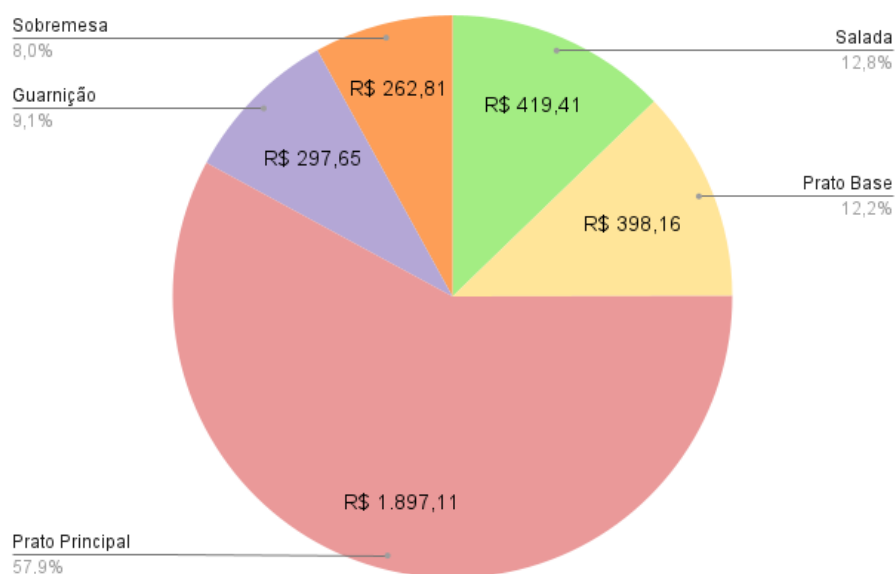
O critério de diversidade de cores no cardápio foi atendido acertadamente, possibilitando assim a ingestão de maior variedade de nutrientes e melhoria de aspectos sensoriais, aumentando assim a aceitação das preparações por parte dos consumidores (BRASIL, 2014).

Ainda, apesar de apresentar frequência regular de carnes gordurosas, a unidade se apresentou de maneira satisfatória frente a análise dos critérios negativos, ao contrário do visto por Pereira et al. (2014), ao analisar qualidade de refeições de empresas cadastradas no PAT obtiveram resultados negativos com frequências elevadas de frituras, carnes gordurosas, doces e monotonia alimentar.

Ao analisarmos os custos de um cardápio, o prato principal, que compreende o prato proteico, na maioria das vezes será o de maior custo. Neste estudo, 57,9% do custo da semana é dos pratos principais. Devido a isso é comum possuir um maior controle da porção servida, da qualidade, do armazenamento e da manipulação dessas carnes. Uma carne de menor qualidade, contendo pele e muita gordura, irá possuir um maior fator de correção, que consequentemente aumentará o seu custo final.

Nesta unidade foi observado o uso de um corte de carne considerado gorduroso, que é o acém, ao realizar o seu pré-preparo é retirada boa parte dessa gordura visível, para melhorar a qualidade das preparações. Por causa disso, o fator de correção desse ingrediente é alto, aumentando assim o custo da preparação. (PHILLIPI, 2016)

Figura 12. Custo total das preparações principais do cardápio realizado.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

Já as saladas ficaram em segundo lugar como preparações com maior custo, com 12,8% sendo um pouco elevado, provavelmente ocasionado pela baixa qualidade da matéria prima, aumentando o descarte de aparas e, conseqüentemente, o fator de correção, por esse motivo o controle de FC deve ser feito em UAN's. Desta maneira, a unidade consegue ter um maior controle de custos ao conseguir identificar fontes de desperdício no trabalho do dia-a-dia (KUHN et al., 2019).

## 5 CONCLUSÃO

Percebeu-se que a planilha desenvolvida neste trabalho conseguiu agrupar e realizar todas as funções necessárias para a produção de fichas técnicas de preparo, facilitando o processo de trabalho do nutricionista de uma Unidade de Alimentação e Nutrição, incluindo sua gestão e controle de custos através da precificação do cardápio.

Ainda observa-se que a planilha ao fornecer dados mais precisos de composição nutricional das preparações contribuindo para a avaliação da adequação do cardápio produzido, através da automatização de cálculos, exceto pelo cálculo de NDPCal%, que foi realizado manualmente.

O cardápio produzido pela UAN encontrou-se adequado qualitativamente e em relação a oferta de gorduras em sua composição, entretanto, apresentou-se inadequado no que diz respeito ao fornecimento de quilocalorias, a distribuição de carboidratos e proteínas, além da quantidade elevada de sódio contido nas preparações de acordo com a recomendação do Programa de Alimentação do Trabalhador.

As inadequações em longo prazo podem incidir em implicações à saúde dos trabalhadores tais como desenvolvimento de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas não transmissíveis.

Concluiu-se então a necessidade de readequação do cardápio oferecido aos trabalhadores atendidos pela UAN, buscando melhorar o aporte nutricional seguindo as recomendações do PAT, garantido qualidade e segurança alimentar e nutricional a estes servidores.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N.; PINTO, A.M. S. **Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer**. 6. ed. São Paulo: Metha, 2016. 400p.

BENETTI, GB ; et al. **Manual de Técnicas Dietéticas**. São Paulo: Yendis; 2013.

BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN nº 600, de 25 de fevereiro de 2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. **Diário Oficial da União**. 2018. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res\\_600\\_2018.htm](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_600_2018.htm). Acesso em: 29 de out. de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

COUTINHO, Laís Geovana Felismino et al. Relação entre o excesso de peso, consumo alimentar e exames bioquímicos de trabalhadores de uma unidade de alimentação e nutrição do município de João Pessoa-PB. 2017

COZZOLINO, S. M. F. Biodisponibilidade de Nutrientes. 6 ed. Barueri, SP: Manole, 2020.

CUPPARI, L. Nutrição Clínica no adulto. 4 ed. São Paulo: Manole, 2019.

HELMS, M. M.; ETTKIN, L. P. Time-based competitiveness: a strategic perspective. *Competitiveness Review*, v. 10, n. 2, p. 1. 2000.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil**. Brasília: 2011. 351 p. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50002.pdf>. Acesso em: 4 nov. 2021.

Kuhn, G. D.; Moesch, E. C.; Steffens, D.; Fassina, P. Avaliação do desperdício de alimentos durante o pré-preparo de vegetais em uma unidade de alimentação e nutrição. **Disciplinarum Scientia/Saúde**, Santa Maria, v. 20, n.1, p. 95-107, mar. 2019.

LAUDON, K.; LAUDON, J. **Sistemas de informação gerenciais**. Tradução Luciana do Amaral Teixeira. 11. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2014.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 14ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018.

MILL, J. G. et al. Estimativa do consumo de sal pela população brasileira: resultado da Pesquisa Nacional de Saúde 2013. **Revista Brasileira de Epidemiologia [online]**. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/Z4bKXzyLGF7shzb3Kwk8qsy/?lang=pt#>. Acesso em: 19 nov. 2021.

MTE – Ministério do Trabalho e Emprego. Portaria Interministerial nº66, de 25 de agosto de 2006. Altera os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF. 28 ago. 2006. Disponível em: <http://www.mte.gov.br/Empregador/PAT/Legislacao/Conteudo/port66.pdf> Acesso em: 29 de outubro de 2021.

NEPA - Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação, UNICAMP - Universidade Estadual de Campinas. **Tabela brasileira de composição de alimentos**. 4. ed. Campinas: 2011. 161 p. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf). Acesso em: 4 nov. 2021.

OLIVEIRA, R. M. **A ficha técnica como ferramenta gerencial e operacional: considerações sobre o tema e construção de planilha para facilitar seu uso**. 2019. 44 f. Monografia (Graduação em Gastronomia) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2018.

PARIZOTTI, S.; MARTINS, A. Fichas técnicas de preparação como subsídio para elaboração de cardápios em concordância com parâmetros abordados pelo pat em unidades de alimentação e nutrição. **Fag Journal of Health**, v. 1, n. 1, p. 37-49, abr. 2019.

PEREIRA, J.P.; BELLO, P.D.; LOCATELLI, N.T.; PINTO, A.M.S.; BANDONI, D.H. Qualidade das refeições oferecidas por empresas cadastradas pelo Programa de Alimentação do Trabalhador na cidade de Santos – SP. *O Mundo da Saúde*, São Paulo, v. 38, n. 3, p. 325-333, 2014

PHILLIPI, S. T. **Nutrição e técnica dietética**. 3. ed. Barueri-São Paulo: Manoele, 2016. 400p.

PRADO, B. G.; NICOLETTI, A. L.; FARIA, C. S. Avaliação qualitativa das preparações de cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição de Cuiabá-MT. *Journal of Health Sciences*, v. 15, n. 3, 2013.

PROENÇA, R. P. C. Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições. 3. ed. Florianópolis: UFSC, 2008.

SALVETTI, Laura Helena; POSSA, Gabriela. Programa de alimentação do trabalhador e qualidade nutricional das refeições. *Ciência & Saúde*, v. 10, n. 1, p. 23-27, 2017.

SOUZA, E. D.; SCHNEIDER, C. M. A.; WEIS, G. C. C. Avaliação quantitativa e qualitativa do cardápio de uma unidade de alimentação e nutrição da região noroeste do Rio Grande do Sul. **Disciplinarum Scientia**, Santa Maria, v. 21, n. 2, p. 127-139, nov. 2020.

VASCONCELLOS, F.; CALVALCANTI, E.; BARBOSA, L. **Menu**: Como montar um cardápio eficiente. São Paulo: Roca, 2002. 69 p.

VEIROS, M. B.; PROENÇA, R. P. C. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição-método AQPC. *Nutrição em Pauta*, v. 11, n. 62, p. 36-42, 2003.

WHO - World Health Organization. Guideline: Sodium intake for adults and children. Genebra: World Health Organization; 2012. Disponível em:

<https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/3082>. Acesso em: 19 nov. 2021.



## APÊNDICES

### APÊNDICE 1 – Fichas Técnicas de Preparo

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP							
NOME DA PREPARAÇÃO:							
Abacaxi							
NUMERO DE COMENSAIS:			100				
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:			Sobremesa				
INGREDIENTES							
Abacaxi							
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS							
Bacia, faca, tábua de corte e pote descartável							
INGREDIENTES							
					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 47,25
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,47
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Abacaxi	0,100	1,9	0,189	picado	18,90	R\$ 2,50	R\$ 47,25
MODO DE PREPARO							
1- Lave o abacaxi em água corrente;							
2- Coloque de molho em solução clorada por 15 min							
3- Enxague em água corrente;							
4- Descasque e pique o abacaxi;							
5- Porcione em potes descartáveis com tampa.							
INDICADORES DA PREPARAÇÃO							
Per capita líquido (g):		100		Fator de cocção		1,00	
Per capita bruto (g):		189		Tempo de preparo:		10 min	
Fator de correção (preparação):		1,9		Dificuldade de preparo:		fácil	
Rendimento da preparação		0,100		Preço aparente (porção):		R\$ 0,473	
Porção (g):		100		Preço real (porção):		R\$ 0,893	
Porção (medida caseira):		1 pote descartável de 100 ml					

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 100 g ou 1 pote descartável de 100 ml					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	48,0	Kcal	200,8	KJ	2,4
CARBOIDRATOS	300	12,6	g		4,2	
PROTEÍNAS	75	0,5	g		0,7	
GORDURAS TOTAIS	55	0,1	g		0,2	
GORDURAS SATURADAS	22	0,0	g		0,0	
GORDURAS TRANS	0	0,0	g		0,0	
FIBRA ALIMENTAR	25	1,4	g		5,6	
SÓDIO	2000	1,0	mg		0,1	

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de	5%
-----------	----

LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$49,61	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Abacaxi	0,100	1,9	18,90	19,845	R\$ 2,50	R\$ 49,61

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP

**NOME DA PREPARAÇÃO:**

Arroz branco

**NUMERO DE COMENSAIS:**

100

**CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:**

Prato base

### INGREDIENTES

Arroz branco, óleo de soja, alho e sal

### UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS

Panela, faca, tábua de corte, colher e fogão

### INGREDIENTES

					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 33,95
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,34
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Arroz, Tipo 1, Cru	0,070	1,0	0,070		7,00	R\$ 3,84	R\$ 26,88
Óleo, De Soja	0,005	1,0	0,005		0,45	R\$ 7,67	R\$ 3,45
Alho	0,002	1,0	0,002	Picado	0,22	R\$ 15,8	R\$ 3,47
Sal, Dietético	0,001	1,0	0,001		0,10	R\$ 1,5	R\$ 0,15

### MODO DE PREPARO

- 1- Em uma panela refogue o alho no óleo.
- 2- Quando estiver dourado adicione o arroz e mexa bem.
- 3- Adicione água até cobrir o arroz, coloque o sal e tampe a panela.
- 4- Quando a água secar mexa o arroz para ficar soltinho.
- 5- Está pronto!

### INDICADORES DA PREPARAÇÃO

Per capita líquido (g):	78	Fator de cocção	1,93
Per capita bruto (g):	78	Tempo de preparo:	30 min
Fator de correção (preparação):	1,0	Dificuldade de preparo:	fácil
Rendimento da preparação	0,150	Preço aparente (porção):	R\$ 0,339
Porção (g):	150	Preço real (porção):	R\$ 0,339
Porção (medida caseira):	1 colher de servir		

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 150 g ou 1 colher de servir					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	293,5	Kcal	1228,0	KJ	14,7
CARBOIDRATOS	300	55,9	g		18,6	
PROTEÍNAS	75	5,2	g		6,9	
GORDURAS TOTAIS	55	4,7	g		8,6	
GORDURAS SATURADAS	22	0,8	g		3,4	
GORDURAS TRANS	0	0,0	g		0,0	
FIBRA ALIMENTAR	25	1,2	g		4,8	
SÓDIO	2000	235,4	mg		11,8	

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de	5%
-----------	----

LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$35,64	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Arroz, Tipo 1, Cru	0,070	1,0	7,00	7,350	R\$ 3,84	R\$ 28,22
Oleo, De Soja	0,005	1,0	0,450	0,473	R\$ 7,67	R\$ 3,62
Alho	0,002	1,0	0,220	0,231	R\$ 15,75	R\$ 3,64
Sal, Dietético	0,001	1,0	0,100	0,105	R\$ 1,51	R\$ 0,16

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP

NOME DA PREPARAÇÃO:

Banana Prata

NUMERO DE COMENSAIS:

100

CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:

Sobremesa

### INGREDIENTES

Banana prata

### UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS

Bacia e plástico filmes

### INGREDIENTES

					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 22,26
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,22
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Banana, Prata, Crua	0,070	1,6	0,111	Inteira	11,13	R\$ 2,00	R\$ 22,26

### MODO DE PREPARO

1- Separe delicadamente as bananas do cacho, para não danificar a casca;

2- Embale cada uma em plástico filme.

### INDICADORES DA PREPARAÇÃO

Per capita líquido (g):	70	Fator de cocção	1,00
Per capita bruto (g):	111	Tempo de preparo:	10 min
Fator de correção (preparação):	1,6	Dificuldade de preparo:	Fácil
Rendimento da preparação	0,070	Preço aparente (porção):	R\$ 0,223
Porção (g):	70	Preço real (porção):	R\$ 0,354
Porção (medida caseira):	1 unidade		

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 70 g ou 1 unidade					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	68,8	Kcal	287,8	KJ	3,4
CARBOIDRATOS	300	18,2	g		6,1	
PROTEÍNAS	75	0,9	g		1,2	
GORDURAS TOTAIS	55	0,0	g		0,1	
GORDURAS SATURADAS	22	0,0	g		0,0	
GORDURAS TRANS	0	0,0	g		0,0	
FIBRA ALIMENTAR	25	1,4	g		5,7	
SÓDIO	2000	0,0	mg		0,0	

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de	5%
-----------	----

LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$23,37	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Banana, Prata, Crua	0,070	1,6	11,13	11,687	R\$ 2,00	R\$ 23,37

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP							
NOME DA PREPARAÇÃO:							
Batata assada com casca							
NUMERO DE COMENSAIS:			100				
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:			Guarnição				
INGREDIENTES							
Batata inglesa, sal, margarina e orégano							
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS							
Forma, forno, faca, tábua de corte e colher							
INGREDIENTES							
					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 52,48
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,52
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Batata-Inglesa, Cru(A)	0,173	1,0	0,173	Cortada em duas	17,30	R\$ 2,81	R\$ 48,61
Sal, Dietético	0,002	1,0	0,002		0,20	R\$ 1,51	R\$ 0,30
Margarina Com Óleo Hidrogenado, Com Sal (65% De Lipídeos)	0,002	1,0	0,002		0,20	R\$ 10,4	R\$ 2,07
Orégano	0,001	1,0	0,001		0,05	R\$ 29,9	R\$ 1,50
MODO DE PREPARO							
1- Lave bem as batatas e corte-as em duas.							
2- Coloque elas em uma panela com água e o sal, cozinhe até que ela esteja quase macia.							
3- Escorra as batatas e coloque-as em uma forma, adicione a margarina e o orégano e mexa bem.							
4- Asse em forno pré-aquecido a 200° C até ela dourar.							
5- Sirva quente.							
INDICADORES DA PREPARAÇÃO							
Per capita líquido (g):	178	Fator de cocção	0,56				
Per capita bruto (g):	178	Tempo de preparo:	1 hora				
Fator de correção (preparação):	1,0	Dificuldade de preparo:	fácil				
Rendimento da preparação	0,100	Preço aparente (porção):	R\$	0,525			
Porção (g):	100	Preço real (porção):	R\$	0,525			
Porção (medida caseira):	1 colher de servir						

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 100 g ou 1 colher de servir					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	162,2	Kcal	678,8	KJ	8,1
CARBOIDRATOS	300	34,9	g			11,6
PROTEÍNAS	75	3,0	g			4,0
GORDURAS TOTAIS	55	1,6	g			2,9
GORDURAS SATURADAS	22	0,4	g			1,6
GORDURAS TRANS	0	0,2	g			0,0
FIBRA ALIMENTAR	25	3,8	g			15,0
SÓDIO	2000	495,2	mg			24,8

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de	5%
-----------	----

LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$55,11	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Batata-Inglesa, Cru(A)	0,173	1,0	17,30	18,165	R\$ 2,81	R\$ 51,04
Sal, Dietético	0,002	1,0	0,200	0,210	R\$ 1,51	R\$ 0,32
Margarina Com Óleo	0,002	1,0	0,200	0,210	R\$ 10,37	R\$ 2,18
Orégano	0,001	1,0	0,050	0,053	R\$ 29,90	R\$ 1,57



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP								
NOME DA PREPARAÇÃO:								
Carne acebolada								
NUMERO DE COMENSAIS:		100						
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:		Prato Principal						
INGREDIENTES								
Carne bovina, molho shoyu, sal, cebola, tomate, pimenta de cheiro, óleo de soja, alho e colorau								
UTENSILIOS/EQUIPAMENTOS								
Fogão, panela, faca, colher de servir								
INGREDIENTES								
						CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 383,63
						CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 3,84
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)	
Carne, Bovina, Acém, Sem Gordura, Cru	0,139	1,1	0,153	Em cubos	15,29	R\$ 22,90	R\$ 350,14	
Molho, Soja, Shoyu	0,004	1,0	0,004		0,41	R\$ 5,44	R\$ 2,22	
Sal, Dietético	0,002	1,0	0,002		0,18	R\$ 1,7	R\$ 0,31	
Cebola	0,010	1,6	0,017	Rodelas	1,66	R\$ 2,4	R\$ 3,94	
Tomate	0,023	1,4	0,032	Picado	3,23	R\$ 3,0	R\$ 9,53	
Pimenta de cheiro	0,002	1,2	0,003		0,26	R\$ 12,4	R\$ 3,26	
Óleo, De Soja	0,003	1,0	0,003		0,25	R\$ 7,7	R\$ 1,94	
Alho	0,0063	1,0	0,0063	Amassado	0,63	R\$ 15,8	R\$ 9,95	
Colorau	0,003	1,0	0,003		0,25	R\$ 9,2	R\$ 2,34	
MODO DE PREPARO								
1. Faça a limpeza da carne com uma faca afiada, retirando as gorduras aparentes								
2. Em uma panela, adicione a carne, o sal, o alho, o tomate, a pimenta de cheiro e o colorau, deixe								
3. Após refogar, adicione água suficiente para o cozimento, espere reduzir.								
4. Após cozido, adicione a cebola e o molho shoyu, deixe ferver.								
5. Sirva quente!								
INDICADORES DA PREPARAÇÃO								
Per capita líquido (g):	192	Fator de cocção	0,78					
Per capita bruto (g):	222	Tempo de preparo:	2h					
Fator de correção (preparação):	1,2	Dificuldade de preparo:	Médio					
Rendimento da preparação	0,150	Preço aparente (porção):	R\$ 3,836					
Porção (g):	150	Preço real (porção):	R\$ 4,432					
Porção (medida caseira):	1 colher de servir							

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 150 g ou 1 colher de servir					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	262,0	Kcal	1053,7	KJ	13,1
CARBOIDRATOS	300	7,2	g			2,4
PROTEÍNAS	75	30,8	g			41,1
GORDURAS TOTAIS	55	11,6	g			21,1
GORDURAS SATURADAS	22	4,3	g			19,5
GORDURAS TRANS	0	0,3	g			0,0
FIBRA ALIMENTAR	25	1,0	g			4,2
SÓDIO	2000	708,9	mg			35,4

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$402,83	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Carne, Bovina, Acém, Sem Gordura, Cru	0,139	1,1	15,29	16,055	R\$ 22,90	R\$ 367,65
Molho, Soja, Shoyu	0,004	1,0	0,409	0,429	R\$ 5,44	R\$ 2,34
Sal, Dietético	0,002	1,0	0,184	0,193	R\$ 1,71	R\$ 0,33
Cebola	0,010	1,6	1,656	1,738	R\$ 2,38	R\$ 4,14
Tomate	0,023	1,4	3,231	3,393	R\$ 2,95	R\$ 10,01
Pimenta de cheiro	0,002	1,2	0,26	0,276	R\$ 12,40	R\$ 3,42
Óleo, De Soja	0,003	1,0	0,25	0,266	R\$ 7,67	R\$ 2,04
Alho	0,006	1,0	0,63	0,664	R\$ 15,75	R\$ 10,45
Colorau	0,003	1,0	0,25	0,267	R\$ 9,21	R\$ 2,46

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP							
NOME DA PREPARAÇÃO:							
Carne com mandioca							
NUMERO DE COMENSAIS:			100				
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:			Prato principal				
INGREDIENTES							
Carne bovina, mandioca, cebola, tomate, colorau, sal, pimenta de cheiro, molho shoyu, alho							
UTENSILIOS/EQUIPAMENTOS							
Colher, panela, faca, tábua de corte e fogão							
INGREDIENTES							
					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 245,21
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 2,45
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Carne, Bovina, Acém, Sem Gordura, Cru	0,086	1,1	0,095		9,46	R\$ 22,90	R\$ 216,63
Mandioca	0,025	1,4	0,035		3,48	R\$ 2,29	R\$ 7,96
Cebola	0,006	1,6	0,010		0,98	R\$ 2,4	R\$ 2,32
Tomate	0,013	1,4	0,018		1,82	R\$ 3,0	R\$ 5,37
Colorau	0,001	1,0	0,001		0,10	R\$ 9,2	R\$ 0,92
Sal, Dietético	0,001	1,0	0,001		0,10	R\$ 1,7	R\$ 0,17
Pimenta de cheiro	0,001	1,2	0,001		0,13	R\$ 12,4	R\$ 1,65
Molho, Soja, Shoyu	0,0080	1,0	0,0080		0,80	R\$ 5,4	R\$ 4,35
Alho	0,004	1,0	0,004		0,37	R\$ 15,8	R\$ 5,83
MODO DE PREPARO							
1. Limpe a carne, retirando as gorduras à mostra.							
2. Em uma panela, adicione o óleo e alho, espere refogar							
3. Em seguida, adicione a carne, tomate, cebola, sal, colorau, pimenta de cheiro e molho shoyu, deixe refogar.							
4. Após refogado, adicione a mandioca e água suficiente para o cozimento.							
5. Após cozida, espere a água secar.							
6. Sirva quente!							
INDICADORES DA PREPARAÇÃO							
Per capita líquido (g):	145		Fator de cocção		1,04		
Per capita bruto (g):	172		Tempo de preparo:		1h30		
Fator de correção (preparação):	1,2		Dificuldade de preparo:		Médio		
Rendimento da preparação	0,150		Preço aparente (porção):		R\$	2,452	
Porção (g):	150		Preço real (porção):		R\$	2,916	
Porção (medida caseira):	1 Colher de servir						

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção	150	g ou		1 Colher de servir	
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	192,1	Kcal	786,8	KJ	9,6
CARBOIDRATOS	300	13,0	g			4,3
PROTEÍNAS	75	20,4	g			27,2
GORDURAS TOTAIS	55	6,1	g			11,1
GORDURAS SATURADAS	22	2,4	g			11,1
GORDURAS TRANS	0	0,2	g			0,0
FIBRA ALIMENTAR	25	1,0	g			4,0
SÓDIO	2000	681,1	mg			34,1

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$257,47	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Carne, Bovina, Acém, Sem Gordura, Cru	0,086	1,1	9,46	9,933	R\$ 22,90	R\$ 227,47
Mandioca	0,025	1,4	3,475	3,649	R\$ 2,29	R\$ 8,36
Cebola	0,006	1,6	0,976	1,025	R\$ 2,38	R\$ 2,44
Tomate	0,013	1,4	1,820	1,911	R\$ 2,95	R\$ 5,64
Colorau	0,001	1,0	0,100	0,105	R\$ 9,21	R\$ 0,97
Sal, Dietético	0,001	1,0	0,10	0,105	R\$ 1,71	R\$ 0,18
Pimenta de cheiro	0,001	1,2	0,13	0,140	R\$ 12,40	R\$ 1,73
Molho, Soja, Shoyu	0,008	1,0	0,80	0,840	R\$ 5,44	R\$ 4,57
Alho	0,004	1,0	0,37	0,389	R\$ 15,75	R\$ 6,12

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP							
NOME DA PREPARAÇÃO:							
Carne moída							
NUMERO DE COMENSAIS:			100				
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:			Prato principal				
INGREDIENTES							
Carne moída, pimentão, cebola, pimenta de cheiro, óleo de soja, alho, sal e colorau							
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS							
panela, fogão, faca, tábua de corte e colher							
INGREDIENTES							
					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 303,85
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 3,04
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Carne Moída , Cru(A)	0,175	1,0	0,175		17,50	R\$ 16,57	R\$ 289,98
Pimentão, Verde, Cru	0,003	1,1	0,003	Picado	0,31	R\$ 4,75	R\$ 1,46
Cebola	0,005	1,3	0,006	Picada	0,63	R\$ 2,4	R\$ 1,49
Pimenta de cheiro	0,001	1,2	0,001	Picado	0,11	R\$ 11,4	R\$ 1,23
Óleo, De Soja	0,003	1,0	0,003		0,30	R\$ 7,7	R\$ 2,30
Alho	0,004	1,0	0,004	Picado	0,40	R\$ 15,8	R\$ 6,30
Sal, Dietético	0,001	1,0	0,001		0,11	R\$ 1,5	R\$ 0,17
Colorau	0,000	1,0	0,000		0,02	R\$ 9,5	R\$ 0,19
Cheiro Verde (50% Cebolinha Verde, 50% Salsa), Cru	0,001	1,0	0,001	Picado	0,08	R\$ 9,6	R\$ 0,74
MODO DE PREPARO							
1- Pique a cebola, o alho, o pimentão e a pimenta de cheiro.							
2- Em uma panela refogue a cebola, o alho e o pimentão no óleo.							
3- Quando estiver bem dourado adicione a carne moída, o sal, a pimenta de cheiro e o colorau e mexa							
4- Deixe a carne moída cozinhar até a água secar e ela fritar um pouco.							
5- Quando estiver bem frita pode desligar o fogo.							
6- Está pronto! Sirva quente.							
INDICADORES DA PREPARAÇÃO							
Per capita líquido (g):	193		Fator de cocção		0,52		
Per capita bruto (g):	194		Tempo de preparo:		40 min		
Fator de correção (preparação):	1,0		Dificuldade de preparo:		fácil		
Rendimento da preparação	0,100		Preço aparente (porção):		R\$ 3,038		
Porção (g):	100		Preço real (porção):		R\$ 3,064		
Porção (medida caseira):	1 colher de servir						

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 100 g ou 1 colher de servir					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	410,9	Kcal	1714,9	KJ	20,5
CARBOIDRATOS	300	2,2	g		0,7	
PROTEÍNAS	75	47,0	g		62,6	
GORDURAS TOTAIS	55	22,5	g		40,9	
GORDURAS SATURADAS	22	8,1	g		36,9	
GORDURAS TRANS	0	1,2	g		0,0	
FIBRA ALIMENTAR	25	0,3	g		1,2	
SÓDIO	2000	365,4	mg		18,3	

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$319,04	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Carne Moida , Cru(A)	0,175	1,0	17,50	18,375	R\$ 16,57	R\$ 304,47
Pimentão, Verde, Cru	0,003	1,1	0,307	0,323	R\$ 4,75	R\$ 1,53
Cebola	0,005	1,3	0,625	0,656	R\$ 2,38	R\$ 1,56
Pimenta de cheiro	0,001	1,2	0,108	0,113	R\$ 11,40	R\$ 1,29
Óleo, De Soja	0,003	1,0	0,300	0,315	R\$ 7,67	R\$ 2,42
Alho	0,004	1,0	0,40	0,420	R\$ 15,75	R\$ 6,62
Sal, Dietético	0,001	1,0	0,11	0,116	R\$ 1,51	R\$ 0,17
Colorau	0,000	1,0	0,02	0,021	R\$ 9,48	R\$ 0,20
Cheiro Verde (50% Cebolinha Verde, 50% Salsa), Cru	0,001	1,0	0,08	0,081	R\$ 9,60	R\$ 0,78

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP							
NOME DA PREPARAÇÃO:							
Cenoura Refogada							
NUMERO DE COMENSAIS:			100				
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:			Guarnição				
INGREDIENTES							
Cenoura, Sal, Margarina, Orégano e cheiro verde							
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS							
Panela, tábua de corte, faca, colher e fogão							
INGREDIENTES							
					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 34,50
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,34
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Cenoura, Cru(A)	0,100	1,3	0,130	Picada	13,00	R\$ 2,14	R\$ 27,82
Margarina Com Óleo Hidrogenado, Com Sal (65% De Lipídeos)	0,003	1,0	0,003		0,30	R\$ 10,37	R\$ 3,11
Sal, Dietético	0,002	1,0	0,002		0,15	R\$ 1,5	R\$ 0,23
Oregano	0,001	1,0	0,001		0,07	R\$ 29,9	R\$ 2,09
Cheiro Verde (50% Cebolinha Verde, 50% Salsa), Cru	0,001	1,0	0,001	Picado	0,13	R\$ 9,6	R\$ 1,25
MODO DE PREPARO							
1- Descasque e pique a cenoura, pique o cheiro verde.							
2- Coloque em uma panela a margarina e refogue a cenoura bem, adicione o sal e o orégano.							
3- Mexa bem e tampe.							
4- Quando estiver ao dente adicione o cheiro verde e misture.							
5- Está pronto! Sirva quente							
INDICADORES DA PREPARAÇÃO							
Per capita líquido (g):		107		Fator de cocção		0,94	
Per capita bruto (g):		137		Tempo de preparo:		20 min	
Fator de correção (preparação):		1,3		Dificuldade de preparo:		fácil	
Rendimento da preparação		0,100		Preço aparente (porção):		R\$ 0,345	
Porção (g):		100		Preço real (porção):		R\$ 0,442	
Porção (medida caseira):		1 colher de servir					

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 100 g ou 1 colher de servir					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	61,5	Kcal	257,2	KJ	3,1
CARBOIDRATOS	300	10,1	g			3,4
PROTEÍNAS	75	1,0	g			1,4
GORDURAS TOTAIS	55	2,3	g			4,3
GORDURAS SATURADAS	22	0,5	g			2,3
GORDURAS TRANS	0	0,3	g			0,0
FIBRA ALIMENTAR	25	3,1	g			12,5
SÓDIO	2000	447,4	mg			22,4

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$36,22	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Cenoura, Cru(A)	0,100	1,3	13,00	13,650	R\$ 2,14	R\$ 29,21
Margarina Com Óleo Hidrogenado, Com Sal (65% De Lipídeos)	0,003	1,0	0,300	0,315	R\$ 10,37	R\$ 3,27
Sal, Dietético	0,002	1,0	0,150	0,158	R\$ 1,51	R\$ 0,24
Oregano	0,001	1,0	0,070	0,074	R\$ 29,90	R\$ 2,20
Cheiro Verde (50% Cebolinha Verde, 50% Salsa), Cru	0,001	1,0	0,130	0,137	R\$ 9,60	R\$ 1,31



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP							
NOME DA PREPARAÇÃO:							
Coxa e sobrecoxa assada com batata							
NUMERO DE COMENSAIS:			100				
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:			Prato principal				
INGREDIENTES							
Coxa e sobrecoxa de frango, batata inglesa, maionese, mostarde, alho, óleo e sal.							
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS							
Forma, forno, panela, colher, faca, tábua de corte.							
INGREDIENTES							
					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 119,84
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 1,20
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Frango, Coxa, Com Pele, Crua	0,135	1,0	0,135		13,50	R\$ 7,94	R\$ 107,19
Batata-Inglesa, Cru(A)	0,028	1,0	0,028	Em quatro	2,80	R\$ 2,81	R\$ 7,87
Maionese (Molho)	0,002	1,0	0,002		0,20	R\$ 5,8	R\$ 1,15
Mostarda Molho	0,002	1,0	0,002		0,20	R\$ 6,0	R\$ 1,20
Alho	0,001	1,0	0,001	Picado	0,10	R\$ 15,8	R\$ 1,58
Oleo, De Soja	0,001	1,0	0,001		0,10	R\$ 7,7	R\$ 0,77
Sal, Dietético	0,001	1,0	0,001		0,06	R\$ 1,5	R\$ 0,09
MODO DE PREPARO							
1- Tempere as coxas e sobrecoxas de frango, com o sal, a maionese, a mostarda e o alho.							
2- Em uma forma untada com óleo adicione os pedaços de frango.							
3- Leve para assar em forno pré-aquecido a 200 °C por aproximadamente 1h até dourar.							
4- Coloque as batatas e um pouco do sal em uma panela com água até cobrir.							
5- Quando as batatas estiverem macias, escorra elas e adicione na forma com o frango.							
6-ASSE até dourar.							
INDICADORES DA PREPARAÇÃO							
Per capita líquido (g):	170		Fator de cocção		0,59		
Per capita bruto (g):	170		Tempo de preparo:		2h		
Fator de correção (preparação):	1,0		Dificuldade de preparo:		Fácil		
Rendimento da preparação	0,100		Preço aparente (porção):		R\$ 1,198		
Porção (g):	100		Preço real (porção):		R\$ 1,198		
Porção (medida caseira):	1 pedaço médio						

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 100 g ou 1 pedaço médio					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	259,0	Kcal	1083,5	KJ	12,9
CARBOIDRATOS	300	6,3	g		2,1	
PROTEÍNAS	75	23,7	g		31,6	
GORDURAS TOTAIS	55	14,8	g		27,0	
GORDURAS SATURADAS	22	4,3	g		19,5	
GORDURAS TRANS	0	0,1	g		0,0	
FIBRA ALIMENTAR	25	0,7	g		2,6	
SÓDIO	2000	309,7	mg		15,5	

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de	5%
-----------	----

LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$125,84	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO - PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Frango, Coxa, Com Pele, Crua	0,135	1,0	13,50	14,175	R\$ 7,94	R\$ 112,55
Batata-Inglesa, Cru(A)	0,028	1,0	2,800	2,940	R\$ 2,81	R\$ 8,26
Maionese (Molho)	0,002	1,0	0,200	0,210	R\$ 5,76	R\$ 1,21
Mostarda Molho	0,002	1,0	0,200	0,210	R\$ 6,01	R\$ 1,26
Alho	0,001	1,0	0,100	0,105	R\$ 15,75	R\$ 1,65

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP								
NOME DA PREPARAÇÃO:								
Creme de milho								
NUMERO DE COMENSAIS:			100					
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:			Guarnição					
INGREDIENTES								
Milho verde, Margarina, Alho, Creme de leite, Cebola, Sal								
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS								
Panela, colher, liquidificador, faca, tábua de corte e fogão								
INGREDIENTES								
						CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 70,00
						CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,70
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)	
Milho Verde Em Conserva	0,067	1,0	0,067		6,70	R\$ 9,29	R\$ 62,24	
Margarina Com Óleo Hidrogenado, Com Sal (65% De Lipídeos)	0,003	1,0	0,003		0,31	R\$ 10,37	R\$ 3,21	
Alho	0,001	1,0	0,001	Picado	0,13	R\$ 15,8	R\$ 2,05	
Crema De Leite	0,007	1,0	0,007		0,70	R\$ 2,1	R\$ 1,44	
Cebola	0,001	1,3	0,001	Picada	0,11	R\$ 2,4	R\$ 0,27	
Amido De Milho	0,001	1,0	0,001		0,13	R\$ 5,8	R\$ 0,75	
Sal, Dietético	0,000	1,0	0,000		0,02	R\$ 1,5	R\$ 0,03	
MODO DE PREPARO								
1- Pique a cebola e o alho.								
2- Em um liquidificador bata o milho com o sal.								
3- Em uma panela refogue a cebola e o alho na margarina.								
4- Adicione o milho verde batido.								
5- Dilua o amido de milho em água e adicione na panela e mexa bem.								
6- Mexa até engrossar, quando estiver bom desligue o fogo e adicione o creme de leite e mexa bem.								
7- Está pronto, sirva quente.								
INDICADORES DA PREPARAÇÃO								
Per capita líquido (g):	81	Fator de cocção	1,24					
Per capita bruto (g):	81	Tempo de preparo:	30 min					
Fator de correção (preparação):	1,0	Dificuldade de preparo:	Fácil					
Rendimento da preparação	0,100	Preço aparente (porção):	R\$	0,700				
Porção (g):	100	Preço real (porção):	R\$	0,702				
Porção (medida caseira):	1 colher de servir							

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 100 g ou 1 colher de servir					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	91,6	Kcal	383,1	KJ	4,6
CARBOIDRATOS	300	13,6	g			4,5
PROTEÍNAS	75	2,0	g			2,7
GORDURAS TOTAIS	55	4,3	g			7,9
GORDURAS SATURADAS	22	1,4	g			6,5
GORDURAS TRANS	0	0,4	g			0,0
FIBRA ALIMENTAR	25	1,3	g			5,3
SÓDIO	2000	282,3	mg			14,1

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$73,50	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Milho Verde Em Conserva	0,067	1,0	6,70	7,035	R\$ 9,29	R\$ 65,36
Margarina Com Óleo Hidrogenado, Com Sal (65% De Lipídeos)	0,003	1,0	0,310	0,326	R\$ 10,37	R\$ 3,38
Alho	0,001	1,0	0,130	0,137	R\$ 15,75	R\$ 2,15
Creme De Leite	0,007	1,0	0,700	0,735	R\$ 2,06	R\$ 1,51
Cebola	0,001	1,3	0,113	0,118	R\$ 2,38	R\$ 0,28
Amido De Milho	0,001	1,0	0,13	0,137	R\$ 5,78	R\$ 0,79
Sal, Dietético	0,000	1,0	0,02	0,021	R\$ 1,51	R\$ 0,03

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP							
NOME DA PREPARAÇÃO:							
Farofa Simples							
NUMERO DE COMENSAIS:			100				
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:			Guarnição				
INGREDIENTES							
Farinha de mandioca torrada, margarina, cebola, alho e sal							
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS							
Panela, faca, tábua de corte, colher e fogão							
INGREDIENTES							
					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 16,87
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,17
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Farinha De Mandioca	0,023	1,0	0,023		2,30	R\$ 4,15	R\$ 9,55
Margarina Com Óleo Hidrogenado, Com Sal (65% De Lipídeos)	0,005	1,0	0,005		0,50	R\$ 10,37	R\$ 5,19
Cebola	0,004	1,3	0,005	Picada	0,54	R\$ 2,1	R\$ 1,15
Alho	0,001	1,0	0,001	Picado	0,06	R\$ 15,8	R\$ 0,95
Sal, Dietético	0,000	1,0	0,000		0,03	R\$ 1,5	R\$ 0,05
MODO DE PREPARO							
1- Pique a cebola e o alho.							
2- Em uma panela refogue a cebola e o alho com a margarina.							
3- Quando estiver bem dourado adicione a farinha e o sal e mexa bem.							
4- Misture até a farinha ficar dourada.							
5- Está pronto!							
INDICADORES DA PREPARAÇÃO							
Per capita líquido (g):		33		Fator de cocção		0,90	
Per capita bruto (g):		34		Tempo de preparo:		20 min	
Fator de correção (preparação):		1,0		Dificuldade de preparo:		Fácil	
Rendimento da preparação		0,030		Preço aparente (porção):		R\$ 0,169	
Porção (g):		30		Preço real (porção):		R\$ 0,174	
Porção (medida caseira):		1 Colher de servir					

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção	30	g ou		1 Colher de servir	
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	115,4	Kcal	483,0	KJ	5,8
CARBOIDRATOS	300	20,8	g			6,9
PROTEÍNAS	75	0,5	g			0,6
GORDURAS TOTAIS	55	3,4	g			6,3
GORDURAS SATURADAS	22	0,8	g			3,5
GORDURAS TRANS	0	0,5	g			0,0
FIBRA ALIMENTAR	25	1,6	g			6,3
SÓDIO	2000	115,5	mg			5,8

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$17,71	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Farinha De Mandioca	0,023	1,0	2,30	2,415	R\$ 4,15	R\$ 10,02
Margarina Com Óleo Hidrogenado, Com Sal (65% De Lipídeos)	0,005	1,0	0,500	0,525	R\$ 10,37	R\$ 5,44
Cebola	0,004	1,3	0,538	0,564	R\$ 2,14	R\$ 1,21
Alho	0,001	1,0	0,060	0,063	R\$ 15,75	R\$ 0,99
Sal, Dietético	0,000	1,0	0,030	0,032	R\$ 1,51	R\$ 0,05

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP							
NOME DA PREPARAÇÃO:							
Feijão carioca cozido							
NUMERO DE COMENSAIS:			100				
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:			Prato base				
INGREDIENTES							
Feijão carioca, óleo, cebola, sal e alho							
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS							
panela de pressão, panela, faca, tábua de corte e colher							
INGREDIENTES							
					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 23,60
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,24
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Feijão, Carioca, Cru	0,030	1,0	0,030		3,00	R\$ 6,49	R\$ 19,47
Óleo, De Soja	0,002	1,0	0,002		0,20	R\$ 7,67	R\$ 1,53
Cebola	0,001	1,3	0,001	Picada	0,11	R\$ 2,4	R\$ 0,27
Sal, Dietético	0,001	1,0	0,001		0,08	R\$ 1,5	R\$ 0,12
Alho	0,001	1,0	0,001	Picado	0,14	R\$ 15,8	R\$ 2,21
Água	0,042	1,0	0,042		4,20		R\$ -
MODO DE PREPARO							
1- Cate o feijão e coloque para cozinhar na pressão com água até cobrir por 1 hora.							
2- Pique a cebola e o alho.							
3- Quando sair da pressão em outra panela refogue a cebola e o alho com o óleo, até ficar bem dourado.							
4- Adicione o feijão já cozido e o sal e mexa bem.							
5- Deixe cozinhar até o caldo engrossar.							
6- Está pronto! Sirva quente.							
INDICADORES DA PREPARAÇÃO							
Per capita líquido (g):	77		Fator de cocção		1,95		
Per capita bruto (g):	77		Tempo de preparo:		1h40		
Fator de correção (preparação):	1,0		Dificuldade de preparo:		fácil		
Rendimento da preparação	0,150		Preço aparente (porção):		R\$ 0,236		
Porção (g):	150		Preço real (porção):		R\$ 0,237		
Porção (medida caseira):	1 concha grande						

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 150 g ou 1 concha grande					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	118,8	Kcal	497,2	KJ	5,9
CARBOIDRATOS	300	18,9	g		6,3	
PROTEÍNAS	75	6,1	g		8,1	
GORDURAS TOTAIS	55	2,4	g		4,3	
GORDURAS SATURADAS	22	0,4	g		1,7	
GORDURAS TRANS	0	0,0	g		0,0	
FIBRA ALIMENTAR	25	5,6	g		22,3	
SÓDIO	2000	187,7	mg		9,4	

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$24,78	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Feijão, Carioca, Cru	0,030	1,0	3,00	3,150	R\$ 6,49	R\$ 20,44
Óleo, De Soja	0,002	1,0	0,200	0,210	R\$ 7,67	R\$ 1,61
Cebola	0,001	1,3	0,113	0,118	R\$ 2,38	R\$ 0,28
Sal, Dietético	0,001	1,0	0,080	0,084	R\$ 1,51	R\$ 0,13
Alho	0,001	1,0	0,140	0,147	R\$ 15,75	R\$ 2,32



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP								
NOME DA PREPARAÇÃO:								
Feijoada								
NUMERO DE COMENSAIS:			100					
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:			Prato Principal					
INGREDIENTES								
Feijão preto, sobrepaleta suína, calabresa, bacon, cebola, pimenta de cheiro, alho, sal e óleo de soja								
UTENSILIOS/EQUIPAMENTOS								
Panela de pressão, panela, faca, tábua de corte, colher, fogão								
INGREDIENTES								
						CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 317,66
						CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 3,18
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (RS)	
Feijão, Preto, Cru	0,034	1,0	0,034		3,40	R\$ 8,48	R\$ 28,83	
Sobrepaleta suína	0,102	1,0	0,102	Picada	10,20	R\$ 16,50	R\$ 168,30	
Linguiça, Calabresa, Fininha, Crua	0,034	1,0	0,034	Picada	3,40	R\$ 15,3	R\$ 51,88	
Bacon	0,028	1,0	0,028	Picado	2,80	R\$ 22,6	R\$ 63,20	
Cebola	0,002	1,3	0,002	Picada	0,24	R\$ 2,4	R\$ 0,57	
Pimenta de cheiro	0,001	1,2	0,001	Picada	0,13	R\$ 11,4	R\$ 1,50	
Alho	0,001	1,0	0,001	Picado	0,13	R\$ 15,8	R\$ 2,05	
Sal, Dietético	0,002	1,0	0,002		0,17	R\$ 1,5	R\$ 0,26	
Óleo, De Soja	0,001	1,0	0,001		0,14	R\$ 7,7	R\$ 1,07	
MODO DE PREPARO								
1- Cate o feijão.								
2- Pique o alho, a cebola e a pimenta de cheiro.								
3- Cozinhe o feijão na panela de pressão com água até cobrir, por 40 minutos na pressão.								
4- Quando o feijão já estiver cozido, em outra panela refogue o alho e a cebola no óleo.								
5- Quando estiver bem refogado adicione o bacon e a calabresa e mexa bem.								
6- Após dourar bem tudo, adicione a sobrepaleta e deixe ela fritar bem.								
7- Após tudo está bem frito adicione o feijão, o sal e mais água e mexa bem.								
8- Deixe cozinhar até o caldo engrossar bem.								
9- Está pronto! Sirva quente.								
INDICADORES DA PREPARAÇÃO								
Per capita líquido (g):	205		Fator de cocção	1,46				
Per capita bruto (g):	206		Tempo de preparo:	2h3				
Fator de correção (preparação):	1,0		Dificuldade de preparo:	Fácil				
Rendimento da preparação	0,300		Preço aparente (porção):	R\$		3,177		
Porção (g):	300		Preço real (porção):	R\$		3,187		
Porção (medida caseira):	2 e 1/2 conchas grandes							

	Porção 300 g ou 2 e 1/2 conchas grandes					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	470,0	Kcal	1967,1	KJ	23,5
CARBOIDRATOS	300	21,4	g			7,1
PROTEÍNAS	75	44,3	g			59,0
GORDURAS TOTAIS	55	23,1	g			42,0
GORDURAS SATURADAS	22	7,4	g			33,7
GORDURAS TRANS	0	0,1	g			0,0
FIBRA ALIMENTAR	25	7,5	g			30,0
SÓDIO	2000	2075,7	mg			103,8

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
<b>LISTA DE COMPRAS</b>						
				Custo da preparação	R\$333,54	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Feijão, Preto, Cru	0,034	1,0	3,40	3,570	R\$ 8,48	R\$ 30,27
Sobrepaleta suína	0,102	1,0	10,200	10,710	R\$ 16,50	R\$ 176,72
Linguiça, Calabresa, Fininha, Crua	0,034	1,0	3,400	3,570	R\$ 15,26	R\$ 54,48
Bacon	0,028	1,0	2,800	2,940	R\$ 22,57	R\$ 66,36
Cebola	0,002	1,3	0,238	0,249	R\$ 2,38	R\$ 0,59
Pimenta de cheiro	0,001	1,2	0,13	0,139	R\$ 11,40	R\$ 1,58
Alho	0,001	1,0	0,13	0,137	R\$ 15,75	R\$ 2,15
Sal, Dietético	0,002	1,0	0,17	0,179	R\$ 1,51	R\$ 0,27
Óleo, De Soja	0,001	1,0	0,14	0,147	R\$ 7,67	R\$ 1,13

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP							
NOME DA PREPARAÇÃO:							
Frango grelhado							
NUMERO DE COMENSAIS:			100				
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:			Prato principal				
INGREDIENTES							
Filé de peito de frango, pimenta de cheiro, alho, sal, cebola, óleo de soja, tomate e cheiro verde							
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS							
faca, tábua de corte, panela, colher							
INGREDIENTES							
					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 229,95
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 2,30
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Frango, Peito, Sem Pele, Cru	0,158	1,3	0,205		20,54	R\$ 10,50	R\$ 215,67
Pimenta de cheiro	0,001	1,2	0,001	Picada	0,14	R\$ 11,40	R\$ 1,64
Alho	0,002	1,0	0,002	Picada	0,20	R\$ 15,8	R\$ 3,15
Sal, Dietético	0,001	1,0	0,001		0,09	R\$ 1,5	R\$ 0,14
Óleo, De Soja	0,007	1,0	0,007		0,70	R\$ 7,7	R\$ 5,37
Cebola	0,005	1,3	0,006	Picada	0,63	R\$ 2,4	R\$ 1,49
Tomate	0,006	1,3	0,008	Picado	0,75	R\$ 3,0	R\$ 2,21
Cheiro Verde (50% Cebolinha Verde, 50% Salsa), Cru	0,0003	1,0	0,0003	Picado	0,03	R\$ 9,6	R\$ 0,29
MODO DE PREPARO							
1- Tempere o peito de frango com o sal e o alho e misture bem.							
2- Pique a cebola, o tomate, o cheiro verde e a pimenta de cheiro.							
3- Em uma panela refogue a cebola com o óleo até dourar.							
4- Adicione o frango já temperado aos poucos e mexa bem.							
5- Deixe o frango cozinhar na sua própria água até secar.							
6- Quando a água secar vá mexendo bem para que ele frite até dourar.							
7- Quando estiver bem dourado desligue o fogo e adicione o tomate, a pimenta de cheiro e o cheiro verde							
8- Está pronto! Sirva quente!							
INDICADORES DA PREPARAÇÃO							
Per capita líquido (g):	180	Fator de cocção	0,55				
Per capita bruto (g):	231	Tempo de preparo:	40 min				
Fator de correção (preparação):	1,3	Dificuldade de preparo:	fácil				
Rendimento da preparação	0,100	Preço aparente (porção):	R\$ 2,300				
Porção (g):	100	Preço real (porção):	R\$ 2,942				
Porção (medida caseira):	1 colher de servir						

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 100 g ou 1 colher de servir					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	256,6	Kcal	1072,4	KJ	12,8
CARBOIDRATOS	300	1,4	g		0,5	
PROTEÍNAS	75	34,3	g		45,7	
GORDURAS TOTAIS	55	11,8	g		21,5	
GORDURAS SATURADAS	22	2,8	g		12,8	
GORDURAS TRANS	0	0,1	g		0,0	
FIBRA ALIMENTAR	25	0,2	g		0,9	
SÓDIO	2000	300,3	mg		15,0	

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$241,45	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Frango, Peito, Sem Pele, Cru	0,158	1,3	20,54	21,567	R\$ 10,50	R\$ 226,45
Pimenta de cheiro	0,001	1,2	0,144	0,151	R\$ 11,40	R\$ 1,72
Alho	0,002	1,0	0,200	0,210	R\$ 15,75	R\$ 3,31
Sal, Dietético	0,001	1,0	0,090	0,095	R\$ 1,51	R\$ 0,14
Óleo, De Soja	0,007	1,0	0,700	0,735	R\$ 7,67	R\$ 5,64
Cebola	0,005	1,3	0,63	0,656	R\$ 2,38	R\$ 1,56
Tomate	0,006	1,3	0,75	0,788	R\$ 2,95	R\$ 2,32
Cheiro Verde (50% Cebolinha Verde, 50% Salsa), Cru	0,0003	1,0	0,03	0,032	R\$ 9,60	R\$ 0,30

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP								
NOME DA PREPARAÇÃO:								
Laranja								
NUMERO DE COMENSAIS:		100						
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:		Sobremesa						
INGREDIENTES								
Laranja								
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS								
Bacia, faca, tábua de corte e plástico filme								
INGREDIENTES								
						CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 26,33
						CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,26
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)	
Laranja, Pêra, Crua	0,090	1,5	0,135	Inteira	13,50	R\$ 1,95	R\$ 26,33	
MODO DE PREPARO								
1- Lave as laranjas em água corrente;								
2- Coloque de molho em solução clorada por 15 min								
3- Enxague em água corrente;								
4- Corte em quatro partes, sem separar completamente;								
5- Embale em plástico filme.								
INDICADORES DA PREPARAÇÃO								
Per capita líquido (g):	90		Fator de cocção			1,00		
Per capita bruto (g):	135		Tempo de preparo:			10 min		
Fator de correção (preparação):	1,5		Dificuldade de preparo:			fácil		
Rendimento da preparação	0,090		Preço aparente (porção):		R\$ 0,263			
Porção (g):	90		Preço real (porção):		R\$ 0,395			
Porção (medida caseira):	1 unidade							

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 90 g ou 1 unidade					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	33,1	Kcal	138,5	KJ	1,7
CARBOIDRATOS	300	8,1	g		2,7	
PROTEÍNAS	75	0,9	g		1,3	
GORDURAS TOTAIS	55	0,1	g		0,2	
GORDURAS SATURADAS	22	0,0	g		0,0	
GORDURAS TRANS	0	0,0	g		0,0	
FIBRA ALIMENTAR	25	0,7	g		2,8	
SÓDIO	2000	0,0	mg		0,0	

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$27,64	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Laranja, Pêra, Crua	0,090	1,5	13,50	14,175	R\$ 1,95	R\$ 27,64

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP							
NOME DA PREPARAÇÃO:							
Macarrão ao sugo							
NUMERO DE COMENSAIS:			100				
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:			Guarnição				
INGREDIENTES							
Macarrão espaguete, extrato de tomate, cebola, alho, óleo, açúcar e sal							
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS							
Panela, faca, tábua de corte, fogão, colher e escorredor de massas							
INGREDIENTES							
					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 31,43
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,31
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Macarrão, Trigo, Cru, Com Ovos	0,044	1,0	0,044		4,35	R\$ 4,47	R\$ 19,44
Tomate, Extrato	0,014	1,0	0,014		1,35	R\$ 2,90	R\$ 3,92
Cebola	0,003	1,3	0,003		0,31	R\$ 2,4	R\$ 0,74
Alho	0,003	1,0	0,003		0,25	R\$ 15,8	R\$ 3,94
Óleo, De Soja	0,004	1,0	0,004		0,39	R\$ 7,7	R\$ 2,99
Açúcar, Cristal	0,000	1,0	0,000		0,04	R\$ 3,1	R\$ 0,12
Sal, Dietético	0,002	1,0	0,002		0,18	R\$ 1,5	R\$ 0,27
MODO DE PREPARO							
1- Pique a cebola e o alho.							
2- Cozinhe o macarrão na água, com sal.							
3- Quando estiver ao dente escorra ele e reserve.							
4- Em uma panela refogue a cebola e o alho com o óleo.							
5- Quando estiver bem refogado adicione o extrato e o açúcar.							
6- Adicione água e mexa bem, até o molho engrossar							
7- Adicione o macarrão e misture bem.							
8- Está pronto! Sirva quente.							
INDICADORES DA PREPARAÇÃO							
Per capita líquido (g):	68		Fator de cocção		1,76		
Per capita bruto (g):	69		Tempo de preparo:		30 min		
Fator de correção (preparação):	1,0		Dificuldade de preparo:		fácil		
Rendimento da preparação	0,120		Preço aparente (porção):		R\$	0,314	
Porção (g):	120		Preço real (porção):		R\$	0,317	
Porção (medida caseira):	1 colher de servir						

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 120 g ou 1 colher de servir					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	210,2	Kcal	879,4	KJ	10,5
CARBOIDRATOS	300	36,8	g		12,3	
PROTEÍNAS	75	5,0	g		6,7	
GORDURAS TOTAIS	55	4,8	g		8,7	
GORDURAS SATURADAS	22	0,8	g		3,7	
GORDURAS TRANS	0	0,0	g		0,0	
FIBRA ALIMENTAR	25	1,5	g		5,9	
SÓDIO	2000	495,9	mg		24,8	

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$33,00	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Macarrão, Trigo, Cru, Com Ovos	0,044	1,0	4,35	4,568	R\$ 4,47	R\$ 20,42
Tomate, Extrato	0,014	1,0	1,350	1,418	R\$ 2,90	R\$ 4,11
Cebola	0,003	1,3	0,313	0,328	R\$ 2,38	R\$ 0,78
Alho	0,003	1,0	0,250	0,263	R\$ 15,75	R\$ 4,13
Óleo, De Soja	0,004	1,0	0,390	0,410	R\$ 7,67	R\$ 3,14
Açúcar, Cristal	0,000	1,0	0,04	0,042	R\$ 3,08	R\$ 0,13
Sal, Dietético	0,002	1,0	0,18	0,189	R\$ 1,51	R\$ 0,29



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP							
NOME DA PREPARAÇÃO:							
Macarrão com calabresa							
NUMERO DE COMENSAIS:			100				
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:			Guarnição				
INGREDIENTES							
Macarrão parafuso, calabresa, sal, alho e azeite							
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS							
Panela, tábua de corte, faca, colher							
INGREDIENTES							
					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 46,60
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,47
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Macarrão, Trigo, Cru, Com Ovos	0,028	1,0	0,028	Parafuso	2,75	R\$ 4,24	R\$ 11,66
Linguiça, Calabresa, Fininha, Crua	0,016	1,0	0,016	Picada	1,60	R\$ 15,26	R\$ 24,42
Azeite De Oliva	0,002	1,0	0,002		0,20	R\$ 19,6	R\$ 3,92
Alho, Cru	0,004	1,0	0,004	Picado	0,40	R\$ 15,8	R\$ 6,30
Sal, Dietético	0,002	1,0	0,002	-	0,20	R\$ 1,5	R\$ 0,30
MODO DE PREPARO							
1 - Pique o alho e a calabresa.							
2 - Cozinhe o macarrão em uma panela com água e o sal.							
3- Quando o macarrão estiver cozido escorra o mesmo e reserve.							
4- Em uma panela refogue o alho no azeite até dourar.							
5- Quando estiver dourado adicione a linguiça e refogue bem.							
6- Quando a linguiça estiver bem cozida adicione o macarrão e misture.							
7- Está pronto. Sirva quente.							
INDICADORES DA PREPARAÇÃO							
Per capita líquido (g):	52		Fator de cocção		1,94		
Per capita bruto (g):	52		Tempo de preparo:		20 min		
Fator de correção (preparação):	1,0		Dificuldade de preparo:		fácil		
Rendimento da preparação	0,100		Preço aparente (porção):		R\$	0,466	
Porção (g):	100		Preço real (porção):		R\$	0,466	
Porção (medida caseira):	1 e 1/2 colher de servir						

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 100 g ou 1 e 1/2 colher de servir					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	165,1	Kcal	691,0	KJ	8,3
CARBOIDRATOS	300	22,2	g		7,4	
PROTEÍNAS	75	6,0	g		8,0	
GORDURAS TOTAIS	55	5,8	g		10,5	
GORDURAS SATURADAS	22	1,5	g		6,9	
GORDURAS TRANS	0	0,0	g		0,0	
FIBRA ALIMENTAR	25	0,8	g		3,2	
SÓDIO	2000	607,3	mg		30,4	

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$48,93	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Macarrão, Trigo, Cru, Com Ovos	0,028	1,0	2,75	2,888	R\$ 4,24	R\$ 12,24
Linguiça, Calabresa,	0,016	1,0	1,600	1,680	R\$ 15,26	R\$ 25,64
Azeite De Oliva	0,002	1,0	0,200	0,210	R\$ 19,60	R\$ 4,12
Alho, Cru	0,004	1,0	0,400	0,420	R\$ 15,75	R\$ 6,62
Sal, Dietético	0,002	1,0	0,200	0,210	R\$ 1,51	R\$ 0,32

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP								
NOME DA PREPARAÇÃO:								
Mamão formosa								
NUMERO DE COMENSAIS:		100						
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:		Sobremesa						
INGREDIENTES								
Mamão formosa								
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS								
Bacia, faca, tábua de corte e pote descartável								
INGREDIENTES								
						CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 37,39
						CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,37
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)	
Mamão, Formosa, Cru	0,100	1,3	0,134	picado	13,40	R\$ 2,79	R\$ 37,39	
MODO DE PREPARO								
1- Lave o mamão em água corrente;								
2- Coloque de molho em solução clorada por 15 min								
3- Enxague em água corrente;								
4- Descasque, descarte as sementes e pique o mamão;								
5- Porcione em potes descartáveis com tampa.								
INDICADORES DA PREPARAÇÃO								
Per capita líquido (g):		100		Fator de cocção		1,00		
Per capita bruto (g):		134		Tempo de preparo:		10 min		
Fator de correção (preparação):		1,3		Dificuldade de preparo:		fácil		
Rendimento da preparação		0,100		Preço aparente (porção):		R\$ 0,374		
Porção (g):		100		Preço real (porção):		R\$ 0,501		
Porção (medida caseira):		1 pote descartável de 100 ml						

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 100 g ou 1 pote descartável de 100 ml					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	45,3	Kcal	189,7	KJ	2,3
CARBOIDRATOS	300	11,6	g			3,9
PROTEÍNAS	75	0,8	g			1,1
GORDURAS TOTAIS	55	0,1	g			0,2
GORDURAS SATURADAS	22	0,0	g			0,0
GORDURAS TRANS	0	0,0	g			0,0
FIBRA ALIMENTAR	25	1,8	g			7,3
SÓDIO	2000	3,3	mg			0,2

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$39,26	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Mamão, Formosa, Cru	0,100	1,3	13,40	14,070	R\$ 2,79	R\$ 39,26

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP

NOME DA PREPARAÇÃO:

Mexerica

NUMERO DE COMENSAIS:

100

CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:

Sobremesa

### INGREDIENTES

Mexerica

### UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS

Bacia e plástico filmes

### INGREDIENTES

					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 30,00
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,30
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Mexerica	0,100	1,5	0,150	Inteira	15,00	R\$ 2,00	R\$ 30,00

### MODO DE PREPARO

1- Emabale cada uma em plástico filme.

### INDICADORES DA PREPARAÇÃO

Per capita líquido (g):	100	Fator de cocção	1,00
Per capita bruto (g):	150	Tempo de preparo:	10 min
Fator de correção (preparação):	1,5	Dificuldade de preparo:	fácil
Rendimento da preparação	0,100	Preço aparente (porção):	R\$ 0,300
Porção (g):	100	Preço real (porção):	R\$ 0,450
Porção (medida caseira):	1 unidade		

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 100 g ou 1 unidade					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	53,0	Kcal	221,8	KJ	2,7
CARBOIDRATOS	300	13,3	g		4,4	
PROTEÍNAS	75	0,8	g		1,1	
GORDURAS TOTAIS	55	0,3	g		0,6	
GORDURAS SATURADAS	22	0,0	g		0,2	
GORDURAS TRANS	0	0,0	g		0,0	
FIBRA ALIMENTAR	25	1,8	g		7,2	
SÓDIO	2000	2,0	mg		0,1	

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$31,50	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Mexerica	0,100	1,5	15,00	15,750	R\$ 2,00	R\$ 31,50

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP							
NOME DA PREPARAÇÃO:							
Paçoca industrializada							
NUMERO DE COMENSAIS:			100				
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:			Sobremesa				
INGREDIENTES							
Paçoca industrializada							
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS							
INGREDIENTES							
					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 38,04
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,38
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Paçoca, Amendoim	0,015	1,0	0,015		1,50	R\$ 25,36	R\$ 38,04
MODO DE PREPARO							
INDICADORES DA PREPARAÇÃO							
Per capita líquido (g):		15		Fator de cocção		1,00	
Per capita bruto (g):		15		Tempo de preparo:		5 minutos	
Fator de correção (preparação):		1,0		Dificuldade de preparo:		Fácil	
Rendimento da preparação		0,015		Preço aparente (porção):		R\$ 0,380	
Porção (g):		15		Preço real (porção):		R\$ 0,380	
Porção (medida caseira):		1 unidade					

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 15 g ou 1 unidade					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	73,0	Kcal	305,6	KJ	3,7
CARBOIDRATOS	300	7,9	g		2,6	
PROTEÍNAS	75	2,4	g		3,2	
GORDURAS TOTAIS	55	3,9	g		7,1	
GORDURAS SATURADAS	22	0,6	g		2,8	
GORDURAS TRANS	0	0,0	g		0,0	
FIBRA ALIMENTAR	25	1,1	g		4,4	
SÓDIO	2000	25,1	mg		1,3	

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
<b>LISTA DE COMPRAS</b>						
				Custo da preparação	R\$39,94	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Paçoca, Amendoim	0,015	1,0	1,50	1,575	R\$ 25,36	R\$ 39,94



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP

NOME DA PREPARAÇÃO:

Salada de Pepino e Tomate

NUMERO DE COMENSAIS:

100

CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:

Salada

### INGREDIENTES

Pepino e tomate

### UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS

Faca, tábua de corte e pote

### INGREDIENTES

CUSTO DA PREPARAÇÃO: R\$ 46,81

CUSTO UNITÁRIO: R\$ 0,47

INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Tomate	0,067	1,3	0,084	Picado	8,38	R\$ 2,95	R\$ 24,71
Pepino	0,065	1,4	0,088	Picado	8,84	R\$ 2,50	R\$ 22,10

### MODO DE PREPARO

- 1- Lave em água corrente o pepino e o tomate;
- 2- Coloque de molho em solução clorada por 15 minutos;
- 3- Enxague em água corrente;
- 4- Retire as aparas do tomate e do pepino;
- 5- Pique os dois e misture;
- 6- Sirva frio.

### INDICADORES DA PREPARAÇÃO

Per capita líquido (g):	132	Fator de cocção	1,00
Per capita bruto (g):	172	Tempo de preparo:	20 minutos
Fator de correção (preparação):	1,3	Dificuldade de preparo:	Fácil
Rendimento da preparação	0,132	Preço aparente (porção):	R\$ 0,468
Porção (g):	132	Preço real (porção):	R\$ 0,610
Porção (medida caseira):	1 colher de servir cheia		

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 132 g ou 1 colher de servir cheia					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	21,8	Kcal	91,3	KJ	1,1
CARBOIDRATOS	300	5,0	g		1,7	
PROTEÍNAS	75	1,0	g		1,3	
GORDURAS TOTAIS	55	0,2	g		0,4	
GORDURAS SATURADAS	22	0,0	g		0,2	
GORDURAS TRANS	0	0,0	g		0,0	
FIBRA ALIMENTAR	25	1,5	g		6,2	
SÓDIO	2000	4,7	mg		0,2	

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$49,15	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Tomate	0,067	1,3	8,38	8,794	R\$ 2,95	R\$ 25,94
Pepino	0,065	1,4	8,840	9,282	R\$ 2,50	R\$ 23,21

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP							
NOME DA PREPARAÇÃO:							
Purê de Kabotiá							
NUMERO DE COMENSAIS:			100				
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:			Guarnição				
INGREDIENTES							
Kabotiá, leite, margarina, cebola, alho, sal e creme de leite							
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS							
Panela, faca, fogão, liquidificador, colher de servir							
INGREDIENTES							
					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 31,60
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,32
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Abóbora, Cabotian, Crua	0,060	1,4	0,082		8,22	R\$ 2,14	R\$ 17,59
Água	0,057	1,0	0,057		5,70	R\$ -	R\$ -
Leite De Vaca Integral	0,010	1,0	0,010		1,01	R\$ 3,9	R\$ 3,95
Margarina Com Óleo Hidrogenado, Com Sal (65% De Lipídeos)	0,002	1,0	0,002		0,17	R\$ 11,8	R\$ 1,97
Cebola	0,008	1,6	0,012	Picado	1,21	R\$ 2,4	R\$ 2,89
Alho	0,000	1,0	0,000		0,04	R\$ 15,8	R\$ 0,65
Sal, Dietético	0,000	1,0	0,000		0,02	R\$ 1,7	R\$ 0,03
Creme De Leite	0,0050	1,0	0,0050		0,50	R\$ 9,0	R\$ 4,52
MODO DE PREPARO							
1. Higienize, descasque a abóbora e corte em cubos.							
2. Em uma panela, adicione a abóbora e água, deixe cozinhar até estar macia.							
3. Após cozida, despreze a água o cozimento e escorra a abóbora.							
4. Em um liquidificador, adicione a abóbora e o leite e bata até formar uma mistura pastosa e homogênea.							
4. Em uma panela adicione a margarina, alho, cebola e sal, frite até dourar.							
5. Adicione a abóbora e o creme de leite a panela, espere ferver.							
6. Sirva quente!							
INDICADORES DA PREPARAÇÃO							
Per capita líquido (g):	142	Fator de cocção	0,63				
Per capita bruto (g):	169	Tempo de preparo:	1 hora				
Fator de correção (preparação):	1,2	Dificuldade de preparo:	Médio				
Rendimento da preparação	0,090	Preço aparente (porção):	R\$	0,316			
Porção (g):	90	Preço real (porção):	R\$	0,376			
Porção (medida caseira):	1 colher de servir						

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 90 g ou 1 colher de servir					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	53,9	Kcal	225,5	KJ	2,7
CARBOIDRATOS	300	6,5	g			2,2
PROTEÍNAS	75	1,6	g			2,1
GORDURAS TOTAIS	55	2,9	g			5,3
GORDURAS SATURADAS	22	1,1	g			5,0
GORDURAS TRANS	0	0,2	g			0,0
FIBRA ALIMENTAR	25	1,5	g			5,8
SÓDIO	2000	68,8	mg			3,4

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$33,18	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Abóbora, Cabotian, Crua	0,060	1,4	8,22	8,631	R\$ 2,14	R\$ 18,47
Água	0,057	1,0	5,696	5,981	R\$ -	R\$ -
Leite De Vaca Integral	0,010	1,0	1,010	1,061	R\$ 3,91	R\$ 4,15
Margarina Com Óleo Hidrogenado, Com Sal (65% De Lipídeos)	0,002	1,0	0,167	0,175	R\$ 11,81	R\$ 2,07
Cebola	0,008	1,6	1,214	1,275	R\$ 2,38	R\$ 3,03
Alho	0,000	1,0	0,04	0,043	R\$ 15,75	R\$ 0,68
Sal, Dietético	0,000	1,0	0,02	0,021	R\$ 1,69	R\$ 0,04
Creme De Leite	0,0050	1,0	0,50	0,525	R\$ 9,03	R\$ 4,74

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP							
NOME DA PREPARAÇÃO:							
Salada de alface e Tomate							
NUMERO DE COMENSAIS:			100				
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:			Salada				
INGREDIENTES							
Alface e tomate							
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS							
Faca, tábua de corte e pote							
INGREDIENTES							
					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 88,68
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,89
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Tomate	0,067	1,3	0,084	Picado	8,38	R\$ 2,95	R\$ 24,71
Alface	0,037	1,3	0,048	Picado	4,81	R\$ 13,30	R\$ 63,97
MODO DE PREPARO							
1- Lave em água corrente o tomate;							
2- Coloque de molho, o tomate, em solução clorada por 15 minutos;							
3- Enquanto isso lave bem as folhas de alface, uma por uma, em água corrente;							
4- Enxague em água corrente;							
5- Retire as aparas do tomate e o caule do alface;							
6- Pique os dois e misture;							
7- Sirva frio.							
INDICADORES DA PREPARAÇÃO							
Per capita líquido (g):		104		Fator de cocção		1,00	
Per capita bruto (g):		132		Tempo de preparo:		20 minutos	
Fator de correção (preparação):		1,3		Dificuldade de preparo:		Fácil	
Rendimento da preparação		0,104		Preço aparente (porção):		R\$ 0,887	
Porção (g):		104		Preço real (porção):		R\$ 1,124	
Porção (medida caseira):		1 colher de servir cheia					

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 104 g ou 1 colher de servir cheia					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	17,6	Kcal	73,7	KJ	0,9
CARBOIDRATOS	300	3,7	g		1,2	
PROTEÍNAS	75	1,1	g		1,5	
GORDURAS TOTAIS	55	0,2	g		0,3	
GORDURAS SATURADAS	22	0,0	g		0,1	
GORDURAS TRANS	0	0,0	g		0,0	
FIBRA ALIMENTAR	25	1,3	g		5,1	
SÓDIO	2000	13,7	mg		0,7	

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
<b>LISTA DE COMPRAS</b>						
				Custo da preparação	R\$93,11	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Tomate	0,067	1,3	8,38	8,794	R\$ 2,95	R\$ 25,94
Alface	0,037	1,3	4,810	5,051	R\$ 13,30	R\$ 67,17

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP

**NOME DA PREPARAÇÃO:**

Salada de alface, Tomate e Pepino

**NUMERO DE COMENSAIS:**

100

**CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:**

Salada

### INGREDIENTES

Alface, Pepino e tomate

### UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS

Faca, tábua de corte e pote

### INGREDIENTES

**CUSTO DA PREPARAÇÃO:** R\$ 73,96

**CUSTO UNITÁRIO:** R\$ 0,74

INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR	VALOR TOTAL
						UNITÁRIO	(R\$)
Tomate	0,055	1,3	0,069	Picado	6,88	R\$ 2,95	R\$ 20,28
Pepino	0,046	1,4	0,063	Picado	6,26	R\$ 2,50	R\$ 15,64
Alface	0,022	1,3	0,029	Picado	2,86	R\$ 13,3	R\$ 38,04

### MODO DE PREPARO

- 1- Lave em água corrente o pepino e o tomate;
- 2- Coloque de molho, o tomate e o pepino, em solução clorada por 15 minutos;
- 3- Enquanto isso lave bem as folhas de alface, uma por uma, em água corrente;
- 4- Enxague em água corrente;
- 5- Retire as aparas do tomate e do pepino e retire o caule do alface;
- 6- Pique tudo e misture;
- 7- Sirva frio.

### INDICADORES DA PREPARAÇÃO

Per capita líquido (g):	123	Fator de cocção	1,00
Per capita bruto (g):	160	Tempo de preparo:	20 minutos
Fator de correção (preparação):	1,3	Dificuldade de preparo:	Fácil
Rendimento da preparação	0,123	Preço aparente (porção):	R\$ 0,740
Porção (g):	123	Preço real (porção):	R\$ 0,962
Porção (medida caseira):	1 colher de servir cheia		

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 123 g ou 1 colher de servir cheia					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	20,1	Kcal	84,1	KJ	1,0
CARBOIDRATOS	300	4,4	g		1,5	
PROTEÍNAS	75	1,1	g		1,4	
GORDURAS TOTAIS	55	0,2	g		0,4	
GORDURAS SATURADAS	22	0,0	g		0,2	
GORDURAS TRANS	0	0,0	g		0,0	
FIBRA ALIMENTAR	25	1,5	g		5,9	
SÓDIO	2000	9,8	mg		0,5	

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$77,66	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Tomate	0,055	1,3	6,88	7,219	R\$ 2,95	R\$ 21,30
Pepino	0,046	1,4	6,256	6,569	R\$ 2,50	R\$ 16,42
Alface	0,022	1,3	2,860	3,003	R\$ 13,30	R\$ 39,94



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP							
NOME DA PREPARAÇÃO:							
Salada de couve e repolho							
NUMERO DE COMENSAIS:			100				
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:			Salada				
INGREDIENTES							
Couve e repolho							
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS							
Faca, tábua de corte e bacia							
INGREDIENTES							
					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 57,46
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,57
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Couve	0,030	1,3	0,038	Picada	3,75	R\$ 11,42	R\$ 42,83
Repolho, Cru(A)	0,050	1,2	0,062	Picado	6,15	R\$ 2,38	R\$ 14,64
MODO DE PREPARO							
1- Lave em água corrente a couve e o repolho;							
2- Retire o caule do repolho e da couve;							
3- Pique bem e misture tudo							
3- Sirva frio.							
INDICADORES DA PREPARAÇÃO							
Per capita líquido (g):		80		Fator de cocção		1,00	
Per capita bruto (g):		99		Tempo de preparo:		10 min	
Fator de correção (preparação):		1,2		Dificuldade de preparo:		Fácil	
Rendimento da preparação		0,080		Preço aparente (porção):		R\$ 0,575	
Porção (g):		80		Preço real (porção):		R\$ 0,711	
Porção (medida caseira):		1 colher de servir					

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 80 g ou 1 colher de servir					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	20,3	Kcal	84,9	KJ	1,0
CARBOIDRATOS	300	4,4	g		1,5	
PROTEÍNAS	75	1,3	g		1,7	
GORDURAS TOTAIS	55	0,2	g		0,3	
GORDURAS SATURADAS	22	0,0	g		0,1	
GORDURAS TRANS	0	0,0	g		0,0	
FIBRA ALIMENTAR	25	2,0	g		7,8	
SÓDIO	2000	13,8	mg		0,7	

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$60,34	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Couve	0,030	1,3	3,75	3,938	R\$ 11,42	R\$ 44,97
Repolho, Cru(A)	0,050	1,2	6,150	6,458	R\$ 2,38	R\$ 15,37

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP							
NOME DA PREPARAÇÃO:							
Salada de Couve e Tomate							
NUMERO DE COMENSAIS:			100				
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:			Salada				
INGREDIENTES							
Couve e Tomate							
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS							
Faca, tábua de corte e pote							
INGREDIENTES							
					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 54,68
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,55
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Tomate	0,067	1,3	0,084	Picado	8,38	R\$ 2,95	R\$ 24,71
Couve	0,021	1,3	0,026	Picado	2,63	R\$ 11,42	R\$ 29,98
MODO DE PREPARO							
1- Lave em água corrente o tomate;							
2- Coloque de molho, o tomate, em solução clorada por 15 minutos;							
3- Enquanto isso lave bem as folhas de couve, uma por uma, em água corrente;							
4- Enxague em água corrente;							
5- Retire as aparas do tomate e do pepino e retire o caule do couve;							
6- Pique tudo e misture;							
7- Sirva frio.							
INDICADORES DA PREPARAÇÃO							
Per capita líquido (g):		88		Fator de cocção		1,00	
Per capita bruto (g):		110		Tempo de preparo:		20 minutos	
Fator de correção (preparação):		1,3		Dificuldade de preparo:		Fácil	
Rendimento da preparação		0,088		Preço aparente (porção):		R\$ 0,547	
Porção (g):		88		Preço real (porção):		R\$ 0,684	
Porção (medida caseira):		1 colher de servir cheia					

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção	88	g ou 1 colher de servir cheia			
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	17,5	Kcal	73,3	KJ	0,9
CARBOIDRATOS	300	3,7	g		1,2	
PROTEÍNAS	75	1,0	g		1,4	
GORDURAS TOTAIS	55	0,2	g		0,4	
GORDURAS SATURADAS	22	0,0	g		0,1	
GORDURAS TRANS	0	0,0	g		0,0	
FIBRA ALIMENTAR	25	1,4	g		5,6	
SÓDIO	2000	6,7	mg		0,3	

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$57,42	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Tomate	0,067	1,3	8,38	8,794	R\$ 2,95	R\$ 25,94
Couve	0,021	1,3	2,625	2,756	R\$ 11,42	R\$ 31,48

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP

NOME DA PREPARAÇÃO:

Salada de frutas

NUMERO DE COMENSAIS:

100

CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:

Sobremesa

### INGREDIENTES

Mamão, banana, laranja, melão e leite condensado

### UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS

Bacia, cortador de legumes, facas.

### INGREDIENTES

					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 49,03
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,49
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Mamão, Formosa, Cru	0,025	1,8	0,045		4,55	R\$ 2,80	R\$ 12,73
Laranja, Pêra, Crua	0,018	1,9	0,034		3,38	R\$ 2,50	R\$ 8,44
Banana, Prata, Crua	0,015	2,0	0,030		3,00	R\$ 2,5	R\$ 7,62
Melão, Cru	0,030	1,8	0,054		5,36	R\$ 2,0	R\$ 10,45
Leite Condensado	0,012	1,0	0,012		1,20	R\$ 8,2	R\$ 9,80

### MODO DE PREPARO

1. Higienize todas frutas.
2. Descasque todas as frutas e corte em cubos com o auxílio de um cortador de legumes.
3. Junte todas as frutas em uma bacia e adicione o leite condensado
4. Porcione a salada de frutas em potes individuais.
5. Sirva gelado!

### INDICADORES DA PREPARAÇÃO

Per capita líquido (g):	100	Fator de cocção	1,00
Per capita bruto (g):	175	Tempo de preparo:	30 minutos
Fator de correção (preparação):	1,7	Dificuldade de preparo:	Fácil
Rendimento da preparação	0,100	Preço aparente (porção):	R\$ 0,490
Porção (g):	100	Preço real (porção):	R\$ 0,857
Porção (medida caseira):	1 pote de 100ml		

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 100 g ou 1 pote de 100ml					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	79,9	Kcal	334,2	KJ	4,0
CARBOIDRATOS	300	17,2	g		5,7	
PROTEÍNAS	75	1,7	g		2,3	
GORDURAS TOTAIS	55	1,1	g		2,0	
GORDURAS SATURADAS	22	0,7	g		3,0	
GORDURAS TRANS	0	0,0	g		0,0	
FIBRA ALIMENTAR	25	1,0	g		3,9	
SÓDIO	2000	19,3	mg		1,0	

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$51,49	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Mamão, Formosa, Cru	0,025	1,8	4,55	4,773	R\$ 2,80	R\$ 13,36
Laranja, Pêra, Crua	0,018	1,9	3,375	3,544	R\$ 2,50	R\$ 8,86
Banana, Prata, Crua	0,015	2,0	3,000	3,150	R\$ 2,54	R\$ 8,00
Melão, Cru	0,030	1,8	5,357	5,625	R\$ 1,95	R\$ 10,97
Leite Condensado	0,012	1,0	1,200	1,260	R\$ 8,17	R\$ 10,29

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP							
NOME DA PREPARAÇÃO:							
Salada de Repolho e Tomate							
NUMERO DE COMENSAIS:			100				
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:			Salada				
INGREDIENTES							
Repolho e Tomate							
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS							
Faca, tábua de corte e pote							
INGREDIENTES							
					CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 37,29
					CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,37
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)
Tomate	0,067	1,3	0,084	Picado	8,38	R\$ 2,95	R\$ 24,71
Repolho	0,043	1,2	0,053	Picado	5,29	R\$ 2,38	R\$ 12,59
MODO DE PREPARO							
1- Lave em água corrente o tomate;							
2- Coloque de molho, o tomate, em solução clorada por 15 minutos;							
3- Enquanto isso lave bem as folhas de repolho, uma por uma, em água corrente;							
4- Enxague em água corrente;							
5- Retire as aparas do tomate e do pepino e retire o caule do repolho;							
6- Pique tudo e misture;							
7- Sirva frio.							
INDICADORES DA PREPARAÇÃO							
Per capita líquido (g):		110		Fator de cocção		1,00	
Per capita bruto (g):		137		Tempo de preparo:		20 minutos	
Fator de correção (preparação):		1,2		Dificuldade de preparo:		Fácil	
Rendimento da preparação		0,110		Preço aparente (porção):		R\$ 0,373	
Porção (g):		110		Preço real (porção):		R\$ 0,463	
Porção (medida caseira):		1 colher de servir cheia					

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 110 g ou 1 colher de servir cheia					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	12,1	Kcal	50,5	KJ	0,6
CARBOIDRATOS	300	2,6	g		0,9	
PROTEÍNAS	75	0,6	g		0,8	
GORDURAS TOTAIS	55	0,1	g		0,2	
GORDURAS SATURADAS	22	0,0	g		0,1	
GORDURAS TRANS	0	0,0	g		0,0	
FIBRA ALIMENTAR	25	0,8	g		3,2	
SÓDIO	2000	3,4	mg		0,2	

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$39,16	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Tomate	0,067	1,3	8,38	8,794	R\$ 2,95	R\$ 25,94
Repolho	0,043	1,2	5,289	5,553	R\$ 2,38	R\$ 13,22



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP								
NOME DA PREPARAÇÃO:								
Strogonoff de frango								
NUMERO DE COMENSAIS:		100						
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:		Prato Principal						
INGREDIENTES								
Filé de frango, alho, óleo de soja, sal, cebola, colorau, extrato de tomate, creme de leite, maionese,								
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS								
Bacia, panela, fogão, colher de servir.								
INGREDIENTES								
						CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 206,6
						CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 2,07
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)	
File De Frango	0,100	1,0	0,100	Em cubos	10,00	R\$ 15,77	R\$ 157,70	
Alho	0,003	1,0	0,003	Descascado e picado	0,30	R\$ 15,75	R\$ 4,73	
Óleo, De Soja	0,005	1,0	0,005		0,50	R\$ 7,7	R\$ 3,84	
Sal, Dietético	0,001	1,0	0,001		0,10	R\$ 1,7	R\$ 0,17	
Cebola	0,006	1,6	0,010	Picado	0,97	R\$ 2,4	R\$ 2,31	
Colorau	0,001	1,0	0,001		0,07	R\$ 9,2	R\$ 0,64	
Tomate, Molho Industrializado	0,006	1,0	0,006		0,62	R\$ 3,7	R\$ 2,28	
Creme De Leite	0,0072	1,0	0,0072		0,72	R\$ 9,0	R\$ 6,50	
Maionese (Molho)	0,014	1,0	0,014		1,40	R\$ 8,6	R\$ 12,07	
Azeitona, Verde, Conserva	0,008	1,0	0,008		0,80	R\$ 17,0	R\$ 13,60	
Pimenta de cheiro	0,002	1,0	0,002		0,20	R\$ 12,4	R\$ 2,48	
Orégano	0,000	1,0	0,000		0,01	R\$ 29,9	R\$ 0,30	
Água	0,036	1,0	0,036		3,63	R\$ -	R\$ -	
MODO DE PREPARO								
1. Em uma bacia, adicione o filé de frango em cubos e tempere com sal, pimenta de cheiro, alho, cebola,								
2. Em uma panela funda, adicione o óleo de soja e leve ao fogo, espere esquentar.								
3. Adicione o frango temperado a panela, adicione água e deixe cozinhar.								
4. Quando a água secar, deixa o frango fritar até estar dourado.								
45. Quando o frango estiver frito, adicione a azeitona, extrato de tomate, maionese e creme de leite,								
5. Sirva quente!								
INDICADORES DA PREPARAÇÃO								
Per capita líquido (g):	190	Fator de cocção	0,79					
Per capita bruto (g):	193	Tempo de preparo:	40 minutos					
Fator de correção (preparação):	1,0	Dificuldade de preparo:	Média					
Rendimento da preparação	0,150	Preço aparente (porção):	R\$ 2,066					
Porção (g):	150	Preço real (porção):	R\$ 2,107					
Porção (medida caseira):	1 colher de servir							

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 150 g ou 1 colher de servir					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	293,4	Kcal	1214,2	KJ	14,7
CARBOIDRATOS	300	5,3	g		1,8	
PROTEÍNAS	75	31,6	g		42,1	
GORDURAS TOTAIS	55	15,7	g		28,5	
GORDURAS SATURADAS	22	3,6	g		16,4	
GORDURAS TRANS	0	0,2	g		0,0	
FIBRA ALIMENTAR	25	0,8	g		3,4	
SÓDIO	2000	566,0	mg		28,3	

% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (\*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.

Margem de segurança:	5%					
LISTA DE COMPRAS						
				Custo da preparação	R\$216,94	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
File De Frango	0,100	1,0	10,00	10,500	R\$ 15,77	R\$ 165,59
Alho	0,003	1,0	0,300	0,315	R\$ 15,75	R\$ 4,96
Óleo, De Soja	0,005	1,0	0,500	0,525	R\$ 7,67	R\$ 4,03
Sal, Dietético	0,001	1,0	0,100	0,105	R\$ 1,69	R\$ 0,18
Cebola	0,006	1,6	0,972	1,021	R\$ 2,38	R\$ 2,43
Colorau	0,001	1,0	0,07	0,074	R\$ 9,21	R\$ 0,68
Tomate, Molho	0,006	1,0	0,62	0,651	R\$ 3,67	R\$ 2,39
Creme De Leite	0,0072	1,0	0,72	0,756	R\$ 9,03	R\$ 6,83
Maionese (Molho)	0,014	1,0	1,40	1,470	R\$ 8,62	R\$ 12,67
Azeitona, Verde,	0,008	1,0	0,80	0,840	R\$ 17,00	R\$ 14,28
Pimenta de cheiro	0,002	1,0	0,20	0,210	R\$ 12,40	R\$ 2,60
Orégano	0,000	1,0	0,01	0,011	R\$ 29,90	R\$ 0,31

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – FTP								
NOME DA PREPARAÇÃO:								
Vinagrete								
NUMERO DE COMENSAIS:		100						
CATEGORIA DA PREPARAÇÃO:		Salada						
INGREDIENTES								
Tomate e cebola								
UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS								
Faca, tábua de corte e pote								
INGREDIENTES								
						CUSTO DA PREPARAÇÃO:		R\$ 40,54
						CUSTO UNITÁRIO:		R\$ 0,41
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO -	PESO BRUTO - PB (kg/l)	OBSERVAÇÕES	QUANTIDADE E TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL (R\$)	
Tomate	0,093	1,3	0,116	Picado	11,63	R\$ 2,95	R\$ 34,29	
Cebola	0,021	1,3	0,026	Picado	2,63	R\$ 2,38	R\$ 6,25	
MODO DE PREPARO								
1- Lave em água corrente a cebola e o tomate;								
2- Coloque de molho, o tomate, em solução clorada por 15 minutos;								
3- Enxague em água corrente;								
4- Retire as aparas do tomate e tire as casacas da cebola;								
5- Pique os dois e misture;								
6- Sirva frio.								
INDICADORES DA PREPARAÇÃO								
Per capita líquido (g):		114		Fator de cocção		1,00		
Per capita bruto (g):		143		Tempo de preparo:		20 minutos		
Fator de correção (preparação):		1,3		Dificuldade de preparo:		Fácil		
Rendimento da preparação		0,114		Preço aparente (porção):		R\$ 0,405		
Porção (g):		114		Preço real (porção):		R\$ 0,507		
Porção (medida caseira):		1 colher de servir cheia						

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS						
	Porção 114 g ou 1 colher de servir cheia					
INFORMAÇÕES	VD	QUANTIDADE POR			%	
VALOR ENERGÉTICO	2000	25,1	Kcal	105,2	KJ	1,3
CARBOIDRATOS	300	5,6	g			1,9
PROTEÍNAS	75	1,0	g			1,4
GORDURAS TOTAIS	55	0,2	g			0,4
GORDURAS SATURADAS	22	0,0	g			0,2
GORDURAS TRANS	0	0,0	g			0,0
FIBRA ALIMENTAR	25	1,5	g			6,1
SÓDIO	2000	5,5	mg			0,3
<p>% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou ou 8400 KJ. (*) Valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas individuais.</p>						

Margem de segurança:	5%					
<b>LISTA DE COMPRAS</b>						
				Custo da preparação	R\$42,57	
INGREDIENTES	PESO LÍQUIDO PL (kg/l)	FATOR DE CORREÇÃO - FC	PESO BRUTO - PB (kg/l)	QUANTIDADE TOTAL (kg/l)	VALOR UNITÁRIO (R\$/Kg/l)	VALOR TOTAL (R\$)
Tomate	0,093	1,3	11,63	12,206	R\$ 2,95	R\$ 36,01
Cebola	0,021	1,3	2,625	2,756	R\$ 2,38	R\$ 6,56