



BAHIA
sem fome

Comida no Prato:
Manual de Orientação para
Elaboração de cardápios e
aplicação de Boas Práticas.



COMIDA
no prato
Cozinhas Comunitárias
e Solidárias

GOVERNO DO ESTADO



GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

EQUIPE

Governador do Estado da Bahia
JERÔNIMO RODRIGUES

Vice-governador
GERALDO JÚNIOR

Coordenador Geral de Ações Estratégicas de Combate à Fome –
Bahia Sem Fome
TIAGO PEREIRA DA COSTA

COORDENAÇÃO GERAL DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE COMBATE À FOME – BAHIA SEM FOME

Estrutura ligada a Casa Civil com a finalidade de elaboração, coordenação, articulação, acompanhamento e avaliação do Programa Bahia Sem Fome, de Políticas Públicas e da Rede Integrada de Equipamentos de Combate à Fome do Estado da Bahia, adotando um modelo integrado no âmbito do Sistema Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN e de salas de situação, em articulação constante com as Secretarias de Estado e Órgãos Públicos, assegurando a transversalidade e a intersetorialidade, mobilizando e apoiando os municípios através do Poder Executivo, movimentos sociais e populares, organizações da sociedade civil, religiosas, culturais e educacionais do campo e da cidade, bem como articulando a iniciativa privada.

Coordenador-Geral
Tiago Pereira da Costa

Chefia de Gabinete
Giselle Ramos Coutinho

Secretária Administrativa
Tailane Santos de Almeida

Assessora para Atos Institucionais
Lina Amódio Penalva da Silva

Assessor Institucional
Augusto Rafael de Jesus Matos
Júnior dos Santos Souza

Especialista em Políticas Públicas e Gestão Governamental (EPPGG)
Érica Roberta Pereira Barbosa Noronha
Lara Sousa Matos

COORDENAÇÃO DE PROCESSOS ADMINISTRATIVOS E FINANCEIROS
Luana Macedo de Souza Silva
Cleonice dos Santos Souza
Luiz Claudio Souza Salomão filho

COORDENAÇÃO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (CSAN)
Jaínei Cardoso da Silva
Claudia Ribeiro dos Santos
Mariana Pepe de Araújo Góes

COORDENAÇÃO DE PRODUÇÃO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL (CPAS)
Aisi Anne Carvalho Santana
Lyvia Daim Costa

Assessoria de Comunicação
Camila Fiuza (Jornalista)
Thassio Vinicius Oliveira Ramos (Fotógrafo)

Assistente
Antonio Lucas de Jesus Burgos
Rafael Silva Santos

Recepção
Karen Katerine Menezes Pinho
Maria Aparecida Batista Oliveira

Apoio
Herbet Castro Gomes
Paulo Cesario de Araujo Souza

SUMÁRIO

Apresentação.....	7
Cardápio.....	8
Compra de Alimentos.....	20
Ficha Técnica e Custo Total por Refeição.....	23
Boas Práticas.....	30
Manual de Boas Práticas (MBP) e Procedimentos Operacionais Padronizados (POPs).....	37
Considerações.....	39
Referências.....	40



APRESENTAÇÃO

O propósito deste manual é **orientar as Organizações da Sociedade Civil (OSC) selecionadas através do edital “Comida no Prato: Apoio a Cozinhas Comunitárias e Solidárias para o Combate à Fome no Estado da Bahia”** na elaboração de cardápios e na composição das refeições, visando atender às necessidades dos beneficiários em termos de qualidade e quantidade. O foco primordial é privilegiar a oferta de refeições saudáveis e adequadas, promovendo simultaneamente a valorização da agricultura familiar, do comércio local e incentivando o consumo de alimentos da estação.

Além disso, este manual aborda a **implementação das boas práticas de manipulação de alimentos**, seguindo como referência o Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014 e as resoluções RDC nº 216 e 275 da ANVISA, com o objetivo de garantir a segurança alimentar e a qualidade dos serviços oferecidos pelas Cozinhas Comunitárias e Solidárias.

O Governo do Estado, através do Bahia Sem Fome, está comprometido em assegurar o Direito Humano a Alimentação em cada canto da Bahia.

Vamos juntos construir uma Bahia Sem Fome!



CARDÁPIO

O que é um cardápio

Cardápio é um documento ou lista que descreve os alimentos e as refeições disponíveis em um determinado estabelecimento ou contexto, como um restaurante, uma instituição de saúde, uma escola ou um evento específico. O cardápio pode também conter detalhes sobre os ingredientes utilizados, métodos de preparação, valores nutricionais e opções para indivíduos que apresentam restrições alimentares, seja por motivo de alergia, credo (questões religiosas ou ideológicas) e intolerâncias alimentares.

Os cardápios desenvolvidos pelas Cozinhas Comunitárias e Solidárias deverão atender aos seguintes pontos:

Elaboração

1. É fundamental que os cardápios promovam uma alimentação saudável, levando em consideração os hábitos alimentares locais e os princípios da sustentabilidade, sazonalidade e diversificação agrícola da região. Devem estar em conformidade com as diretrizes estabelecidas no Guia Alimentar para a População Brasileira, priorizando uma alimentação saudável e adequada.

Composição

1. O almoço e jantar: devem conter duas saladas, **prato principal** e acompanhamento, conforme especificado na **Tabela 01**.
2. O jantar no formato de sopa: deve incluir pão, **prato principal** e acompanhamento, conforme indicado na **Tabela 02**.
3. É crucial garantir a diversidade nos cardápios, tanto tem relação aos alimentos quanto em relação aos métodos de preparo. Os cardápios deverão conter especificações sobre ingredientes conforme a quantidade por pessoa e a frequência das refeições.
4. Além disso, é recomendado variar diariamente saladas, carnes e guarnições, evitando repetições por três dias seguidos. Os acompanhamentos 1 e 2 devem ser alternados pelo menos uma vez durante esse mesmo período.

Itens que compõem uma refeição saudável

Assim como diferentes peças de um quebra-cabeça se encaixam para formar uma imagem completa, cada grupo de alimentos desempenha uma função única e essencial no seu prato.



Feijão

O feijão é uma excelente fonte de proteínas vegetais, fibras, vitaminas e minerais como ferro, magnésio, potássio e ácido fólico. Ele promove a saúde digestiva, ajuda no controle dos níveis de açúcar no sangue e contribui para a prevenção de doenças crônicas como doenças cardiovasculares e diabetes.

Arroz e macarrão

O arroz e o macarrão são fontes importantes de energia, ricos em vitaminas do complexo B, além de suas versões integrais possuírem fibras. Contêm minerais como magnésio e fósforo, essenciais para a saúde óssea e muscular.



Carne

Excelente fonte de proteínas de alta qualidade, essenciais para a construção e reparação dos tecidos do corpo. Rica em vitaminas do complexo B, especialmente B12, ela apoia o metabolismo energético e a função neurológica. Além disso, a carne fornece minerais como ferro, zinco e fósforo.

Saladas

Ricas em vitaminas, minerais e fibras. Elas fornecem uma ampla variedade de nutrientes essenciais, como vitamina A, C, K, folato, e potássio, que são importantes para a saúde ocular, imunidade, coagulação sanguínea e função celular.



Frutas

As frutas são uma excelente fonte de nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais e fibras. Ricas em vitamina C, antioxidantes e potássio, elas promovem a saúde imunológica, combatem os radicais livres e ajudam na manutenção da pressão arterial.

Ilustração de almoço

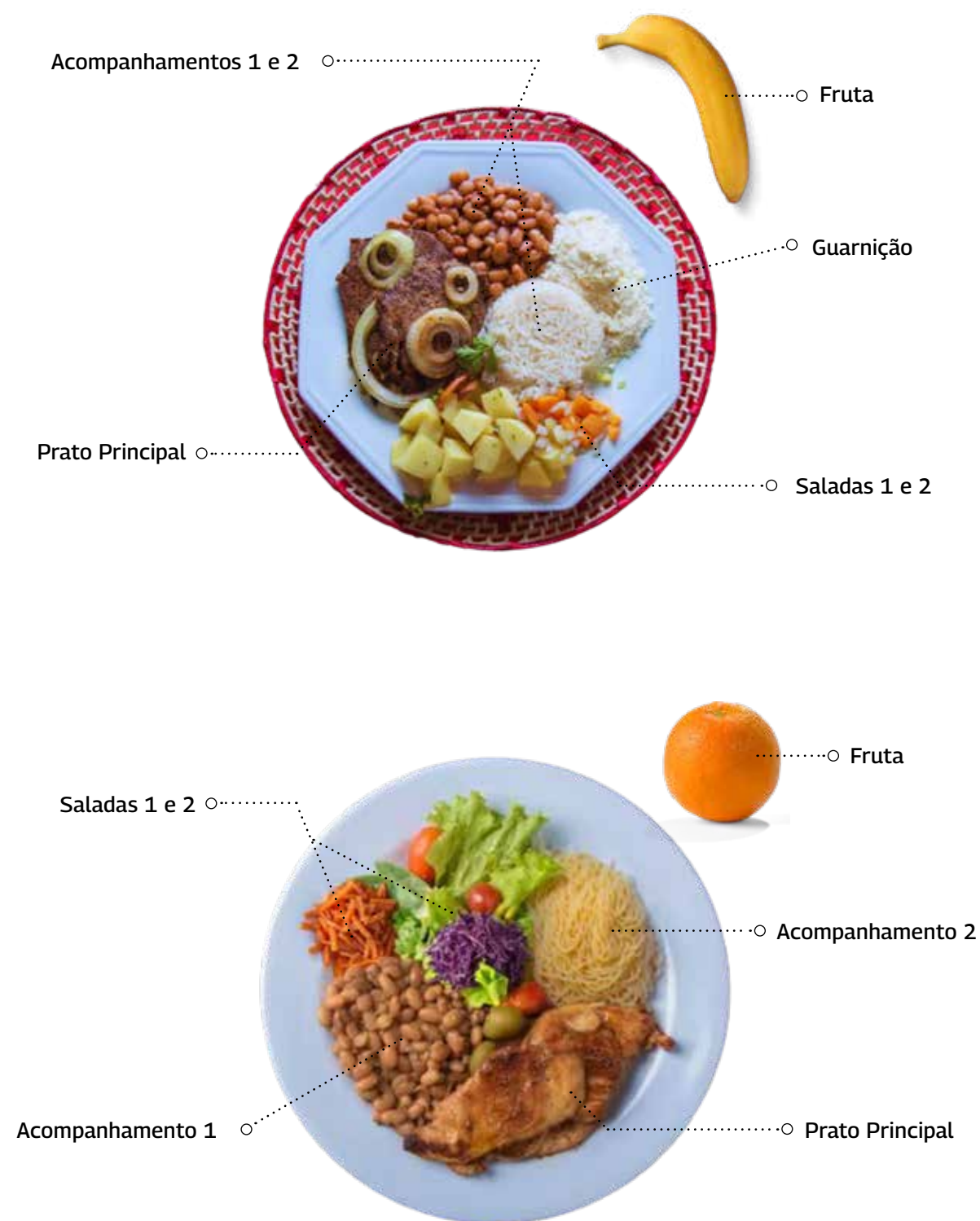


Ilustração de jantar

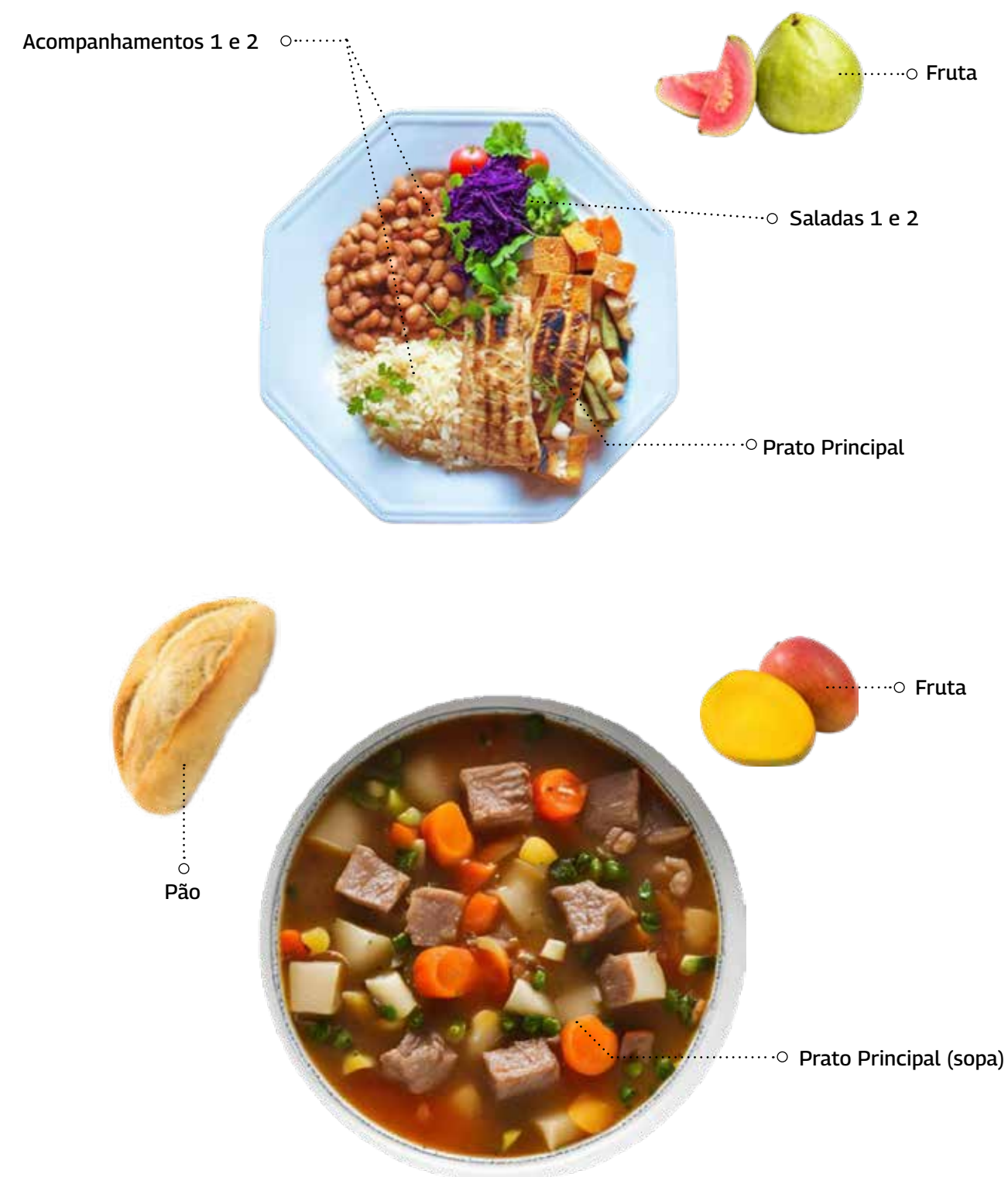


Tabela 01. Opções de composição para refeições de almoço e jantar

Item do cardápio (quantidade de opções por dia)	Gênero alimentício e preparação	Descrição das preparações	Quantidade mínima a ser servida (Porção)	Observações
Salada (2 opções/dia)	Salada crua ou cozida	Tomate, alface, repolho, quiabo, chuchu, cenoura, cebola, brócolis, beterraba, berinjela, batata inglesa, acelga, abobrinha, abóbora, vagem, pimentão, pepino, milho-verde, maxixe, ervilha, couve folha, couve flor	80g quando for salada crua 180g quando for salada cozida	Os ingredientes adicionados na salada, como: coentro, cebolinha, salsa, uva-passa, azeitona, entre outros não serão contabilizados no quantitativo dos itens da salada. Pelo menos 1 vez na semana, a salada crua deverá conter folhosos como ingrediente principal
Prato Principal (1 opção/dia)	Carne Bovina Cortes: acém, Cruz machado, chã de dentro, músculo, coxão duro	Bife, carne moída, ensopado de carne, Isca, omelete, panqueca, bife a cavalo, quibe	150g	Para preparação de carne moída, não deverá ser utilizado carnes industrializadas
		Carne do sol acebolada, isca acebolada, jardineira	180g	
		Bobó, strogonoff, quiabada, almondegas, vaca atolada	200g	
	Frango sem pele e sem osso Cortes: peito, filezinho	Panqueca, omelete, frango grelhado	150g	
		Ensopado com legumes, isca, jardineira	180g	
		Preparações com molho, bobó, strogonoff, quiabada	200g	
	Frango com osso e sem pele Cortes: coxa, sobrecoxa	Ensopado, xinxim	200g	
		Assado, ensopado com legumes	220g	
	Peixe Filé ou posta Arraia	Filé grelhado, assado, ensopado	150g	
		Jardineira, bolinho, moqueca	200g	
	Vísceras	Fígado: bife ou isca, ao molho ou acebolado Moela: Ensopada ou moqueca Coração (galinha ou bovino), língua: cozido na pressão	150g	Vísceras devem ser servidas no máximo, 1 vez por semana.
		Rabo: rabada	200g	

Acompanhamento 1 (1 opção/dia)	Arroz	Arroz branco ou integral, com açafrão, refogado, à grega, adicionado de legumes e vegetais, salsa, tempero verde, temperos desidratados	100g	
	Macarrão	Macarrão espaguete, talharim, parafuso, penne, ninho. Refogado com alho e óleo, ao molho: branco; de ervas; de tomate, entre outros	80g	
Acompanhamento 2 (1 opção/dia)	Feijão Caldo, salada, tropeiro	Cariquinha, fradinho, preto, verde, branco	120g	Não adicionar embutidos (linguiça, salsicha, bacon, carne de lata). Feijão tropeiro deve ser servido no máximo 1 vez por semana.
Suco (1 opção/dia)	De fruta natural ou polpa	Abacaxi, acerola, cacau, cajá, caju, cupuaçu, frutas, goiaba, graviola, jenipapo, manga, maracujá, seriguela, umbu, tamarindo, entre outras	200ml	A quantidade de açúcar utilizada não deve ser superior a 5% do total de suco (a cada 200 ml de suco, no máximo, 10g de açúcar cristal)
Guarnição (1 opção/dia)	Preparações à base de farinha de mandioca, flocos de milho, legumes e verduras	Farofa: simples, com banana, com ovos, crocante, com farofa de flocos de milho, entre outros.	50g	Evite embutidos como linguiça e excesso de gordura
		Legumes refogados, Batata inglesa ou batata doce, cozidas, assadas, refogadas com temperos, em forma de purê.	100g	
		Pirão de carne, de peixe, de galinha, polenta.	100g	
		Caruru e vatapá	100g	
Fruta (1 opção/dia)	Frutas da estação in natura	Banana, goiaba, laranja, maçã, mamão, melão, melancia, tangerina, abacaxi	50 - 90g	

Tabela 02. Opções de composição para refeições de jantar (sopa)

Item do cardápio (quantidade de opções por dia)	Gênero alimentício e preparação	Descrição das preparações	Quantidade mínima a ser servida (Porção)	Observações
Pão (1 opção/dia)	Pão	Sal/francês, leite, milho, hot dog	50g	Evitar versões industrializadas
Prato principal: Sopa (1 opção/dia) Para produção das sopas deve conter, no mínimo: 1 porção de carne com 1 porção de legumes OU feijão	Carne Bovina Cortes: acém, Cruz machado, chã de dentro, músculo, coxão duro, alcatra	Em cubos, desfiado, iscas	150 g	Para preparação de carne moída, não deverá ser utilizado carnes industrializadas. Não adicionar embutidos (linguiça, salsicha, bacon, carne de lata).
	Frango sem pele e sem osso Cortes: peito, filezinho		150 g	
	Carne suína Cortes: copa lombo, lombinho, filezinho suíno, bisteca, costela suína	Em cubos	150 g	
	Peixe Filé ou posta	Desfiado	150 g	
	Vísceras	Fígado: isca ou Coração (galinha ou bovino), língua: cozida na pressão	150 g	1 Vez na semana
	Legumes e verduras	Batata, batata doce, aipim, chuchu, cenoura, abóbora	100 g	
	Feijão	Feijão preto, branco, carioquinha, verde	100 g	Não adicionar embutidos (linguiça, salsicha, bacon, carne de lata).
Fruta (1 opção/dia)	Frutas da estação in natura	Banana, goiaba, laranja, maçã, mamão, melão, melancia, tangerina, abacaxi	50 - 90g	

E quanto é isso em medidas caseiras?

Medida caseira refere-se a formas práticas e comuns de medir porções de alimentos usando utensílios do dia a dia, como colheres, xícaras, copos, conchas e outros objetos que as pessoas têm em casa.

Recomenda-se que a primeira refeição (prato ou quentinha) seja pesada, e apartir das medidas observadas, montar o restante. Além disso, os manipuladores responsáveis pelas montagens das refeições podem receber um dia de treinamento específico para isso, visando garantir uma maior padronização. Vamos ilustrar um exemplo:



Salada cozida: 80g é 1 colher de arroz cheia

Feijão em caldo: 120g é 1 concha cheia



Arroz cozido: 100g é 1 colher de arroz cheia

Macarrão: 80g são 2 pegadores médios



Bife: 150g é 1 fatia média (palma da mão)



Observações

1. Embutidos e produtos industrializados não são consideradas como opções proteicas (prato principal), incluindo salsichas, steaks, **linguiças** tipo calabresa ou toscana e hambúrgueres.
2. Não é recomendado o uso de bicarbonato de sódio, agentes amaciantes químicos de carne ou produtos similares para acelerar o processo de cocção (cozimento) ou alterar a coloração dos vegetais, assim como condimentos (temperos) industrializados pré- preparados, como caldos de carne, frango, costela, bacon, legumes ou similares, com elevado teor de sódio e glutamato monossódico. É recomendado o uso de condimentos naturais, tanto in natura quanto desidratados.
3. Alimentos fritos (submersos em óleo) fica limitada a um máximo de uma vez por mês.
4. As proteínas de origem animal, como carne bovina, suína, frango, peixe, vísceras, ovos e leite, devem ser adquiridas exclusivamente de empresas credenciadas pelos órgãos públicos competentes. Essas empresas devem possuir registro no Serviço de Inspeção Federal, Estadual ou Municipal (SIF, SIE ou SIM) e estar conforme às determinações estabelecidas pelas Portarias e Resoluções do Ministério da Agricultura e da ANVISA.

Alergênicos

As alergias alimentares são fruto de reações do sistema de defesa às substâncias em determinados alimentos. Tais reações variam de leves a graves e ocorrem imediatamente após o consumo do alimento ou horas depois. Os principais sintomas de alergias alimentares incluem urticária (coceira), inchaço na boca, edema generalizado (inchaço por todo corpo), problemas respiratórios, e, em quadros mais graves, perda da consciência. Os principais alimentos causadores de alergia no Brasil são: Glúten, leite, ovo, crustáceo, soja e amendoim. Por isso, caso qualquer receita ou preparação em sua cozinha contenha algum desses alimentos, é fundamental que estejam diariamente expostos nos cardápios para alertar quem irá consumir a refeição. Exemplos de alimentos e preparações a serem alertados:



Ovos, omelete, panqueca, bolo.



Leite UHT, em pó, iogurte, creme de leite, leite condensado, queijo, manteiga, bebida láctea, bolo, stroganoff.



Proteína texturizada de soja, molho shoyo.



Camarão, caranguejo, siri, polvo, lula.



Trigo, aveia, cevada, centeio, bolo, mingau de aveia, tortas salgadas, pão.



Amendoim, pé de moleque, paçoca.

Apresentação

1. É essencial que o cardápio com informações diárias ou semanais esteja disponível e visível para consulta dos usuários diariamente.
2. Todos os itens que compõem a refeição devem estar descritos no cardápio.
3. Todos os alergênicos devem ser claramente destacados no cardápio.

Modelo de apresentação

Cardápio digitalizado

Nome da Cozinha Comunitária e Solidária				
Refeição	Item	Data Dia da semana	Data Dia da semana	Data Dia da semana
Almoço	Salada 1			
	Salada 2			
	Prato Principal			
	Acompanhamento 1			
	Acompanhamento 2			
	Guarnição			

Este item contém:



GLÚTEN



LEITE



OVO



CRUSTÁCEO



SOJA



AMENDOIM

Apresentação

exemplo de cardápio preenchido:

Nome da Cozinha Comunitária e Solidária				
Refeição	Item	04/03/2024 Segunda-feira	06/03/2024 Quarta-feira	08/03/2024 Sexta-feira
Almoço	Salada 1	Salada de folhas frescas	Cenoura e beterraba ralada	Couve fresca
	Salada 2	Salada de tomate, cebola e pimentão frescos	Pepino	Abóbora cozida
	Prato Principal	Frango grelhado	 Panqueca de carne moída	Isca de fígado acebolado
	Acompanhamento 1	Arroz branco	Arroz com açafrão	 Macarrão alho e óleo
	Acompanhamento 2	Vinagrete de feijão fradinho	Feijão preto em caldo	Feijão carioquinha em caldo
	Guarnição	 Purê de batata	Repolho refogado no alho	Quiabo refogado

 Este item contém:



GLÚTEN



LEITE



OVO



CRUSTÁCEO



SOJA



AMENDOIM

Guia Alimentar Para a População Brasileira

O **Guia Alimentar para a População Brasileira** é um documento oficial elaborado pelo Ministério da Saúde do Brasil que oferece diretrizes e recomendações sobre alimentação saudável para a população. Ele foi desenvolvido com o objetivo de promover a saúde e prevenir doenças crônicas não transmissíveis.



O **Guia Alimentar para a População Brasileira** é considerado uma referência mundial em políticas públicas de alimentação e nutrição.

Ele se destaca por sua abordagem inovadora e abrangente, indo além das recomendações tradicionais baseadas em nutrientes e calorias, e focando em alimentos, modos de preparo, cultura alimentar e contextos sociais de alimentação.



Guia Alimentar para a População Brasileira

Para utilizar, basta acessar o QrCode ou o link a seguir.

Link: <https://encurtador.com.br/8iSw3> (copie e cole em seu navegador)

COMPRA DE ALIMENTOS

Alimentos da estação

Um calendário agroecológico é uma ferramenta que mostra quais são os alimentos que estão em época de colheita em determinada região e período do ano.

Considera ciclos naturais das plantas e exclui o intensivo de agrotóxicos. A importância de priorizar alimentos da estação para compor um cardápio está relacionada a diversos fatores:



Sabor e Frescor

Os alimentos da estação são, em geral, mais frescos e saborosos. A colheita ocorre no tempo ideal de maturação.



Alimentos e Nutrientes

Apresentam maior teor de nutrientes. Não há longos períodos de armazenamento.



Sustentabilidade

Priorizar alimentos da estação apoia práticas agrícolas mais sustentáveis. Há redução da necessidade de transporte de longa distância. Incentiva diversificação das culturas.



Economia

Alimentos da estação costumam ser mais acessíveis (maior oferta no mercado).



Alimentos da estação

Além de priorizar alimentos da estação, também existe a importância de estabelecer parcerias com o comércio local, visando a obtenção de produtos necessários às refeições servidas em cozinhas comunitárias e solidárias. Essa prática não apenas promove uma alimentação fresca e de qualidade, mas também, fortalece a economia local e contribui para o desenvolvimento sustentável de sua comunidade.

Alimentos de agricultura familiar

A agricultura familiar é um modelo de produção agrícola caracterizado pelo cultivo de alimentos em pequenas propriedades rurais, comumente, administradas por membros de uma mesma família, sendo a produção, voltada para o consumo próprio e abastecimento de mercados locais.

A agricultura familiar desempenha um papel crucial em diversos aspectos:



SEGURANÇA ALIMENTAR

Garantir o acesso a uma dieta variada e nutritiva às famílias rurais e urbanas, além de reduzir a dependência de alimentos importados e de cadeias de distribuição longas.



GERAÇÃO DE EMPREGO E RENDA

Gera oportunidades de trabalho aos membros da família e para contratação de mão de obra local. (dinamização da economia regional).



PRESERVAÇÃO DA CULTURA E TRADIÇÕES LOCAIS:

Promove preservação de conhecimentos tradicionais, técnicas de cultivo ancestrais e práticas agrícolas sustentáveis transmitidas entre as gerações.



CONSERVAÇÃO DOS RECURSOS NATURAIS

Em muitos casos, a agricultura familiar adota práticas agrícolas sustentáveis, como o cultivo orgânico e a agricultura agroecológica. Essas práticas visam manutenção de recursos naturais. Garante a sustentabilidade a longo prazo da produção agrícola.

Como ter mais alimentos locais e provenientes de agricultura familiar em sua cozinha?

- 1 Identifique os produtores locais:** Procure conhecer os produtores agrícolas e fornecedores de alimentos da região. Visite feiras locais, mercados de agricultores e estabelecimentos que valorizem a produção regional.
 - Entre em contato com produtores locais e estabeleça parcerias para fornecer os alimentos necessários para suas refeições. Negocie preços e condições de entrega que sejam vantajosos para ambos.
 - Além de visitar feiras locais e mercados de agricultores, é importante criar uma rede de contatos com outros proprietários de cozinhas comunitárias e membros da comunidade.
- 2 Valorize a produção sustentável:** Dê preferência a produtores que adotem práticas agrícolas sustentáveis, principalmente que não faça uso de agrotóxicos.
 - Contate-se com produtores agrícolas da região e proponha visitas às suas propriedades.
 - Essas visitas não apenas permitem conhecer de perto as práticas de cultivo e produção e, estabelecem uma relação de confiança entre produtores e consumidores.
- 3 Utilize redes sociais e mídia local:** Aproveite as redes sociais e os veículos de comunicação locais para divulgar tanto a cozinha, quanto os produtores e estabelecimentos parceiros.
 - Compartilhe fotos e informações sobre os alimentos e os agricultores locais para engajar e inspirar a comunidade a valorizar os produtos da região e a fechar mais parcerias.
- 4 Estabeleça programas de apoio mútuo:** Crie programas de apoio mútuo entre cozinhas comunitárias e solidárias e produtores locais, como parcerias de longo prazo, contratos de compra garantida e programas de CSA (Comunidade que Sustenta a Agricultura). Esses programas beneficiam tanto os produtores, garantindo uma demanda estável, quanto as cozinhas comunitárias e solidárias, assegurando fornecimento regular de alimentos de qualidade.

Ficha Técnica e Custo Total por Refeição

O que é e qual sua importância?

É um instrumento que auxilia os trabalhadores da área de alimentos a entender a forma de execução de uma receita e o custo de cada refeição, lista os gêneros necessários e os passos para preparar a refeição. Esse instrumento é importante porque melhora a qualidade e a padronização das refeições produzidas, além de mostrar tempo e dinheiro gastos.

Uma cozinha que não usa a ficha técnica corretamente pode gerar muitos problemas administrativos e financeiros. O ideal é fazer uma ficha técnica por item do cardápio. A implementação correta das fichas técnicas permite:



Padronização dos pratos



Diminuição nas perdas da cozinha



Eficiência nas compras e controle dos estoques



Ajuda no controle dos desvios (dinheiro/itens)



Treinamento da equipe



Base de cálculo do preço dos pratos

Componentes da Ficha Técnica

Receita.

Nome da receita ou prato sendo preparado.

Item.

Item do cardápio que a receita compõe.

Tempo de preparo.

Tempo estimado necessário para preparar a receita do início ao fim.

Rendimento total.

Quantidade total produzida pela receita, geralmente especificada em peso (Kg) ou volume (L).

Rendimento por porção.

Quantidade por indivíduo (per capita).

Custo Total.

Custo total da produção da receita, inclui todos os ingredientes e custos.

Custo por Porção.

Custo médio por porção ou unidade da receita.

Ingredientes.

Lista de todos os ingredientes utilizados na receita.

Unidade de Medida.

Unidade de medida padrão de cada ingrediente (Kg ou L).



Peso bruto (PB).

O peso do produto antes de sua manipulação, ou seja, na forma em que o produto foi adquirido. Exemplos: A cebola e o alho com cascas e raízes.

A Tabela Básica de FC possui alguns ingredientes acompanhados de seus respectivos FCs. Embora sirvam como guia, cada estabelecimento deve elaborar suas tabelas. Estas tabelas devem apresentar os FCs específicos de cada ingrediente utilizado. Isso facilitará a elaboração das fichas técnicas e a manutenção da padronização na produção.

$$FC = \text{Peso Bruto} / \text{Peso Limpo}$$

Peso líquido (PL).

É o peso do ingrediente após sua limpeza ou processamento, pronto para ser usado para a preparação da receita.

Exemplo: O peso do alho (100g) e da cebola (200g) após o descasque.

Fator de correção (FC).

A maioria dos alimentos sofrem algum tipo de perda durante o processo de pré-preparo, como cascas, sobras, umidade e ossos. O fator de correção é utilizado para determinar a proporção de perda de um alimento bruto (PB) em relação ao seu peso limpo (PL). Isso é crucial para garantir uma produção consistente e calcular os custos de cada porção ou prato. A fórmula para calcular o fator de correção é a seguinte:

Índice de cocção (IC).

Este indicador reflete a quantidade de água perdida ou a contração das fibras de um ingrediente, (como é observado em carnes e vegetais) ou a absorção de água (como ocorre com cereais e leguminosas) durante o processo de cocção. O IC relaciona o peso cozido (PC) e o peso limpo (PL) do alimento.

$$IC = PC/PL$$

Exemplo: O arroz possui IC igual a 2,00 já que é um alimento que absorve água durante o seu cozimento, enquanto que o alho e a cebola possuem um IC de 0,7 já que são alimentos que murcham (perdem água) durante o cozimento.

Peso Final.

É o valor de cada ingrediente pronto, após passar pela limpeza (FC) e pelo cozimento (IC). Exemplo: Para cozinhar 22kg de arroz, o peso final precisa ser esse, afim de atender e servir todas as porções.

Unidade de compra e Peso de compra.

Peso (kg) ou volume (L) da unidade de compra.

Exemplo: O arroz é comprado em unidades de 5kg e o óleo em embalagens de 0,9ml.

Custo final.

Valor de cada ingrediente separadamente.

Modelo de Ficha Técnica

Receita: Item: Tempo de preparo: Rendimento total: Rendimento por porção:	Custo total: Custo por porção:									
Ingredientes	UND	PB	FC	PL	IC	Peso final	UND compra	Peso UND	Preço UND	Custo final
Modo de preparo:							Utensílios e equipamentos:			

QTD: Quantidade

UND: Unidade

PB: Peso bruto

FC: Fator de correção

PL: Peso líquido

IC: Índice de cocção

UND de compra: Unidade de compra

Peso UND: Peso da unidade de compra

Preço UND: Preço da unidade de compra



Exemplo de ficha técnica preenchida

Receita: Arroz branco Item: Acompanhamento 1 Tempo de preparo: 40 min	Custo total: Custo por porção:									
Ingredientes	UND	PB	FC	PL	IC	Peso final	UND compra	Peso UND	Preço UND	Custo final
Arroz branco tipo 1	Kg	11,0	1,00	11,0	2,00	22,0	Kg	5,0	29,9	65,78
Alho cru	g	108,0	1,08	100,0	0,70	70	Kg	1,0	29,9	3,24
Cebola crua	g	306,0	1,53	200,0	0,70	140	Kg	1,0	9,90	3,00
Óleo de soja	g	100,0	1,00	100,0	1,00	100	L	0,9	6,00	0,62
Sal marinho	g	50,0	1,00	100,0	1,00	100	Kg	1,0	2,15	0,22
Modo de preparo: Pique o alho e a cebola. Pese 50g de óleo de soja. Em um caldeirão grande, aqueça o óleo de soja em fogo médio. Adicione o alho picado e refogue até dourar levemente. Acrescente a cebola picada e continue refogando até ficar translúcida. Adicione os 10kg de arroz lavado ao caldeirão e misture bem com o refogado de alho e cebola. Cubra o arroz com água, adicionando cerca de 20 litros de água (a proporção usual é de 2 partes de água para 1 parte de arroz). Deixe ferver em fogo alto. Após ferver, reduza o fogo para baixo e tampe o caldeirão. Cozinhe por aproximadamente 25-30 minutos, ou até que o arroz esteja macio e todo o líquido tenha sido absorvido.						Utensílios e equipamentos: Caldeirão de 45L Faca de chef Tábua de cortar Espátula de silicone Recipiente para medir o óleo Balança Fogão industrial ou fogão de grande capacidade				

Tabela básica de Fator de Correção

Alimento	Fator de Correção (FC)
Arroz Branco	1,00
Feijão em Geral	1,03
Cebola	1,64
Alho	1,08
Peito de Frango	1,39
Alface Crespa	1,46
Tomate	1,43
Contrafilé	1,25
Merluza	1,66

Para outros Fatores de Correção,
Pesquisar em: <https://www.menucontrol.com.br/tabela-de-consulta-para-de-aproveitamento-fator-de-correcao/>

Tabela básica de Índice de Cocção (IC)

Índice de Cocção (IC)	
Alimento	IC
Carnes com muita gordura (2ª ou 3ª, suína)	0,4 a 0,5
Carnes com pouca gordura (nobre e 1ª)	0,6 a 0,7
Cereais (arroz, aveia, milho, trigo, canjica)	2,0 a 3,0
Hortaliças (folhosas)	0,5 a 0,6
• Calor misto (com pouco tempo)	0,4 a 0,5
• Calor misto (refogar com água)	0,4 a 0,5
Legumes (frutos)	0,6 a 0,7
Leguminosas (feijões, grão-de-bico, soja, lentilha)	2,0 a 2,5
Tubérculos	0,9 a 1,0

(Fonte: Bernardes. SM Laboratório Técnica Dietética - Centro Universitário São Camilo - 1999)
(ALBUQUERQUE, 2021)

Passo a passo de preenchimento

1. Preencha as informações do primeiro quadro, como receita, item, tempo de preparo. Para o rendimento total, leve em consideração uma margem de segurança de 10%.
Por exemplo: Para atender a 200 refeições onde cada uma terá 100g de arroz, o total para atender a todos são 20 Kg de arroz. 10% de 20 Kg são 2Kg, por isso, o total a ser produzido deve ser de 22 Kg.
 2. Liste todos os ingredientes que serão utilizados e suas unidades de medida referência para essas quantidades.
 3. Preencha a coluna de peso final. Se você deseja 22Kg de arroz ao final, escreva esse valor. Preencha também a coluna de IC, com os valores referentes a cada alimento. O arroz possui um IC de 2,00 (ou seja, ele duplica de volume, pois absorve muita água). O seu PL (peso líquido) será o peso final dividido pelo IC, então: $PL = 22/2,0 = 11$ Ou seja, para preparar 22kg de arroz, você precisará de 11 kg de arroz cru. No caso do alho e da cebola, ocorre o contrário: ao serem fritos, eles perdem água, por isso o cozimento reduz o seu tamanho, tendo um IC de 0,7.
Alho: $PL = 70/0,7 = 100$
 4. Para os valores de PB (peso bruto), o cálculo será realizado com o valor de PL (o peso que, de fato, será utilizado para a receita), e o FC. O FC irá levar em consideração o peso de aparas, cascas, sementes, gorduras, e partes do ingrediente que serão descartadas. No caso do alho e da cebola, o fator de correção será 1,08 e 1,53, pois esses ingredientes tendem a ter perdas de casca e raízes. Então: $PB = PL \times FC$.
Alho: $PB = 100 \times 1,08 = 108,0g$
Cebola: $200 \times 1,53 = 306,0g$
- Isso significa que, para termos 200g de cebola para a receita, teremos que comprar 306g de cebola (com casca e raízes). O mesmo vale para o alho.
5. Para realizar o cálculo de custo final de cada ingrediente utilizado, preencha a coluna com as informações de unidade de compra do ingrediente (Ele é comprado em fardo de 5kg? 10kg? Ou em recipiente de 5L?) e o preço. Assim, o custo final será calculado.

Arroz:

Fardo de 5kg ----- \$29,90
11kg ----- \$X
 $X = 29,90 \times 11 = \$65,78$
5kg

Passo a passo de preenchimento da planilha pronta

Uma planilha no Excel foi desenvolvida com todos os cálculos que serão necessários de serem realizados. Assim, será preciso preencher as informações básicas como receita, item, rendimento total, tempo de preparo, número de porções, ingredientes, unidade, fator de correção, índice de cocção, peso final, unidade de compra, peso da unidade de compra, preço de 1 unidade de compra, modo de preparo, equipamentos e utensílios.

Planilha de custo total da refeição

Além de preencher a ficha técnica, é fundamental realizar uma análise de custos para determinar o preço real de cada refeição. Os custos envolvidos na produção de alimentos podem ser divididos em duas categorias: custos diretos e custos indiretos.

Custos Diretos

- São todos os gastos diretamente relacionados à produção da refeição
- Alimentos
- Material de limpeza
- Mão de Obra
- Descartáveis



Custos Indiretos

- São gastos que não estão diretamente ligados à produção:
- Gás, água, energia elétrica;
- Equipamentos de Proteção Individual (EPIs);
- Aluguel do espaço, internet, telefone;
- Aluguel de veículo, combustível.

Para calcular os custos associados à produção de refeições, é preciso abordar de modo detalhado e sistemático. Vamos entender esse processo passo a passo utilizando o exemplo do custo da água:

1. **Consumo Total do Mês (L):** o primeiro passo é determinar o consumo total de água ao longo de um determinado período, geralmente, um mês. Isso pode ser obtido através da leitura dos medidores de água ou registros de consumo fornecidos pela empresa de fornecimento de água.
2. **Valor por m³:** em seguida, é necessário saber o valor cobrado por metro cúbico (m³) de água pela empresa fornecedora. Esse valor pode variar de acordo com a região e as tarifas estabelecidas pela concessionária de água local.
3. **Preço Total de Água a ser Pago:** multiplicando o consumo total de água pelo valor por m³, obtemos o preço total a ser pago pela água consumida durante o período considerado.
4. **Custo por Refeição:** finalmente, dividimos o preço total da água pelo número total de refeições produzidas no mesmo período. Isso nos dá o custo de água por refeição.



Importante realizar para cada componente de custo individualmente

Boas Práticas

As refeições preparadas pelas cozinhas comunitárias e solidárias devem estar em conformidade com as normas de higiene e segurança alimentar estabelecidas pela **Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004**, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), e também pela **Resolução nº 275, de 21 de outubro de 2002**.

A Resolução RDC nº 216 estabelece os requisitos de boas práticas para serviços de alimentação, garantindo a qualidade e a segurança dos alimentos oferecidos à população. Por sua vez, a Resolução RDC nº 275 estabelece diretrizes para controle higiênico-sanitário em estabelecimentos de alimentos, aborda desde a estrutura física das instalações até o manejo e a manipulação dos alimentos.

O cumprimento dessas resoluções é fundamental para garantir a saúde e o bem-estar dos consumidores.

Recebimento e armazenamento de gêneros alimentícios

1. **Compra de alimentos:** certifique-se de que estão em embalagens originais e em bom estado. Isso ajuda a evitar contaminação e alterações nos alimentos.
2. **Recepção de alimentos:** não aceite produtos que deveriam estar congelados, mas que estão em processo de descongelamentos (como carnes e polpas). Eles podem ter sido mal transportados ou armazenados, o que pode prejudicar a qualidade.
3. **Não coloque alimentos diretamente no chão.** Use estrados ou outra superfície limpa para evitar contaminação.
4. **Não armazene** os gêneros alimentícios **em embalagens inadequadas**, como alumínio ou papelão. Coloque-os em recipientes apropriados para manter sua qualidade.
5. Se sobrar algum ingrediente após o uso, guarde-o corretamente e ponha informações importantes (o nome do produto, a data em que foi aberto e por quanto tempo pode ser usado).
6. **Armazene os alimentos separados dos produtos de limpeza** e descartáveis para evitar contaminação. Mantenha-os em locais adequados e limpos.

Separações mínimas entre os gêneros alimentícios:



Estoque Seco

Armazenamento de alimentos não perecíveis como grãos, farinhas, massas secas, enlatados, temperos, entre outros. Este ambiente deve ser seco, fresco e livre de umidade.



Refrigeração

É indicada para armazenamento de alimentos perecíveis (necessitam de refrigeração, mas não congelamento). Inclui itens como vegetais e frutas higienizadas, laticínios, carnes frescas ou em descongelamento, ovos, entre outros. Manter a temperatura entre 0°C e 4°C.



Congelamento

Armazenamento de alimentos como carnes congeladas, peixes, aves, alguns produtos lácteos (sorvetes, por exemplo), alimentos preparados para congelamento, etc. A temperatura deve ser mantida entre -18°C e -12°C.

Do preparo e distribuição das refeições

1. **Manter a área de preparo de carnes refrigerada:** isso é importante para garantir que as carnes não estraguem antes de serem cozidas. Mantenha-as na geladeira até o momento de prepará-las.
2. **Descongelar alimentos congelados com segurança:** Antes de cozinhar alimentos que estavam congelados, descongele-os. Faça esse procedimento na geladeira, de um dia pro outro, em uma temperatura abaixo de 5°C.
3. **Não recongelar alimentos já descongelados:** uma vez descongelados, os alimentos devem ser mantidos na geladeira. Não podem ser congelados novamente. Isso altera as características do alimento, além desencadear problemas na segurança do alimento.
4. **Servir ou refrigerar os alimentos prontos rapidamente:** os alimentos não devem ficar muito tempo em temperatura ambiente depois de preparados. Coloque-os na geladeira ou aqueça-os imediatamente. Para garantir a segurança dos alimentos, é melhor preparar o almoço e o jantar no mesmo dia em que serão consumidos.
5. **Embalagens descartáveis para situações especiais:** As refeições podem ser servidas em embalagens descartáveis individuais. Use marmitex de isopor para comidas e garrafas plásticas com tampa ou copos para as bebidas.

Higienização de móveis, equipamentos e utensílios



Limpeza dos Equipamentos:

- Todos os equipamentos devem ser limpos diariamente, antes e após o uso.
- Utilize detergente neutro e água para limpar todas as superfícies visíveis dos equipamentos. Siga corretamente as instruções de diluição do fabricante e utilize produtos regulamentados pelo Ministério da Saúde.
- Desmonte os equipamentos sempre que possível para limpeza completa, como processador, fatiador e moedor de carne.
- Enxágue bem com água potável para remover todos os resíduos de detergente.
- Deixe secar naturalmente. Panos de prato podem ser foco de contaminação.



Higienização dos Utensílios:

- Utensílios como facas, colheres, panelas, tábuas de corte, entre outros, devem ser lavados após cada uso. Evite utensílios de madeira (são grandes focos de contaminação).
- Use água quente e detergente para remover resíduos de alimentos.
- Utilize escovas ou esponjas apropriadas para limpar utensílios de difícil acesso. Respeite o tempo de uso e faça a troca das esponjas regularmente (semanalmente, por exemplo).
- Enxágue bem com água limpa.
- Para desinfetar, mergulhe os utensílios em solução desinfetante por pelo menos 15 minutos.
- Após a desinfecção, enxágue novamente com água limpa e deixe secar ao natural.



Limpeza de Superfícies e Móveis:

- Limpe diariamente todas as superfícies e móveis da cozinha, como bancadas, mesas, prateleiras, geladeiras, freezers, entre outros.
- Use detergente neutro e água para limpar as superfícies.
- Desinfete as superfícies após a limpeza, aplicando uma solução desinfetante apropriada e deixando agir pelo tempo recomendado pelo fabricante.
- Enxágue novamente com água limpa e deixe secar completamente.



Controle de Pragas:

- Mantenha todas as áreas da cozinha limpas e livres de alimentos expostos.
- Utilize barreiras físicas, como telas em janelas e portas, para impedir a entrada de pragas.
- Contrate regularmente serviços de controle de pragas por empresas especializadas, siga as recomendações dos órgãos reguladores. Guarde o comprovante junto ao Manual de Boas Práticas.

Higienização de móveis, equipamentos e utensílios



1. Lave as mãos com água e sabão antes de iniciar o trabalho na cozinha, após usar o banheiro, tossir, espirrar, tocar no cabelo, nariz, boca, comer ou beber.
2. Use água potável, sabonete líquido e esfregue as mãos por pelo menos 20 segundos.
3. Enxágue as mãos e seque com papel toalha descartável ou um secador de ar.
4. Repita a lavagem das mãos sempre que necessário durante o preparo dos alimentos.



1. Todos os manipuladores devem manter higiene pessoal adequada.
2. Tome banho diariamente e use roupas limpas e adequadas para o trabalho na cozinha, como avental, touca ou rede para cabelos, sapatos fechados e antiderrapantes.
3. Mantenha as unhas curtas, limpas e sem esmalte.
4. Não use jóias, relógios, barba ou acessórios que possam contaminar os alimentos.
5. Evite usar perfumes ou produtos com fragrâncias fortes.



1. Evite tocar nos alimentos diretamente com as mãos, use luvas descartáveis.
2. Se não houver luvas disponíveis, certifique-se de que as mãos estejam limpas e higienizadas antes de manipular o alimento.
3. Não fale, tussa ou espirre sobre os alimentos.
4. Não trabalhe na cozinha se estiver doente (febre, catarro, diarreia, vômito, feridas ou infecções).
5. Não fume, coma ou beba na área de preparo de alimentos.

Utilização de uniformes

1. O ideal é que cada profissional possua pelo menos dois uniformes para o trabalho para que possa revezar e realizar sua higienização a cada dia de trabalho.
2. Os colaboradores devem fazer uso de fardamento completo: proteção para os cabelos (redes ou toucas próprias para esse fim e que cubram todo o cabelo), calçados fechados, aventais, máscaras e luvas descartáveis. Tendo em vista proteção do indivíduo e evitar contaminação dos alimentos.
3. O uniforme utilizado para produção das refeições deve ser diferente do utilizado para limpeza e higienização de equipamentos móveis e utensílios.

Equipamentos de proteção individual (EPIs)

São acessórios utilizados pelos trabalhadores com o objetivo de protegê-los contra riscos à saúde e segurança durante a execução de suas atividades, além de reduzir o risco de contaminação dos alimentos. Os EPIs são essenciais para prevenir acidentes, lesões e doenças ocupacionais.

Alguns desses equipamentos incluem:



Limpeza e Higienização de Equipamento, Móveis e Utensílios

Bota plástica, avental em PVC e luvas de borracha (cores diferenciadas para manuseio de lixo e de utensílios).



Cortes de Alimentos

Luvas de malhas de aço, luvas de látex, bota plástica antiderrapante, avental de PVC.



Manipulação de Fornos

Avental de tecido, luvas térmicas e toucas.



Manipulação de Alimentos Prontos

Luvas descartáveis, máscaras descartáveis, avental de PVC.

Estrutura Física



As janelas devem ser de materiais que possibilitem sua limpeza e desinfecção adequadas.

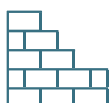
Devem ser mantidas em bom estado de conservação, sem rachaduras ou fissuras que possam acumular sujeira. Caso a ventilação seja natural, instale telas de proteção nas janelas para impedir a entrada de insetos e outras pragas. Se a ventilação for artificial, mantenha as janelas completamente fechadas.



As portas devem ser de materiais resistentes e de fácil limpeza. Verifique se as portas fecham completamente, instale tiras de vedação para não permitir entrada de vetores e pragas. Instale dispositivos de segurança, como molas ou fechaduras automáticas, para manter as portas fechadas quando não estiverem sendo utilizadas e para não haver contato de manipuladores com a porta e maçaneta.



O piso deve ser de material liso, impermeável, resistente e de fácil limpeza. Mantenha o piso sempre limpo e seco para evitar acidentes. Realize a limpeza diária do piso com detergentes neutros e desinfetantes adequados.



As paredes devem ser revestidas com materiais laváveis e resistentes à umidade. Evite o uso de revestimentos porosos que possam acumular sujeira. Mantenha as paredes sempre limpas e livres de infiltrações. Cuidado com tinturas descascando e problemas no revestimento.



O teto deve ser construído com materiais que não sejam porosos e que possam ser facilmente limpos. Evite o acúmulo de poeira e sujeira no teto, realizando a limpeza regularmente. Verifique se não há descascamento, infiltrações ou vazamentos que possam comprometer a higiene do ambiente.



Os ralos devem ser de forma que facilitem a limpeza e dificulte acúmulo de resíduos. Mantenha os ralos sempre limpos e desobstruídos para não ocorrer acúmulo de água e surgimento de odores desagradáveis. Certifique-se de que os ralos sejam sinfonados e as grelhas devem possuir dispositivo que permitam seu fechamento. Utilize grades ou tampas nos ralos para que não haja entrada de insetos e pragas.



As lâmpadas devem possuir proteção contra queda e explosão. Verifique regularmente a limpeza das luminárias e substitua lâmpadas queimadas. Não permita acúmulo de poeira e sujeira nas luminárias para garantir a iluminação adequada e a higiene do ambiente.



As instalações elétricas devem estar embutidas ou protegidas em tubulações externas e íntegras de tal forma a permitir a higienização dos ambientes.



As caixas de gordura e de esgoto devem possuir dimensão compatível ao volume de resíduos, devem se localizar fora da área de preparação e armazenamento de alimentos e apresentar adequado estado de conservação e funcionamento.



As lixeiras devem ser de acionamento automático, com pedal, para impedir o contato dos manipuladores com as mesmas. O lixo deve ser retirado ou trocado ao fim de cada ciclo de produção. Não armazene o lixo no mesmo local que produtos de limpeza ou alimentos, devendo ficar preferencialmente fora da cozinha.

Divisão de Setores

Na operação de uma cozinha comunitária, a divisão de setores desempenha um papel fundamental na organização e eficiência do processo produtivo. Os diferentes setores são estrategicamente designados para cumprir funções específicas dentro do fluxo de trabalho. Essa divisão é essencial para garantir a qualidade, segurança e higiene dos alimentos servidos, além de otimizar a operação da cozinha. Os principais setores são:



Recepção e Armazenamento

É responsável por receber, conferir e armazenar os insumos alimentares, como alimentos perecíveis, não perecíveis e materiais de limpeza e higiene.



Pré-preparo

Neste setor, os alimentos recebidos são higienizados, descascados, cortados e porcionados conforme a demanda e o cardápio estabelecido.



Cocção

Aqui os alimentos pré- preparados são cozidos, assados, fritos ou preparados de acordo com as receitas e especificações do cardápio.



Açougue

Setor responsável pelo descongelamento, armazenamento e pré- preparo de carnes, aves e peixes.



Distribuição ou empratamento

Após o preparo, as refeições são distribuídas para os usuários, seja em refeitórios, marmitex ou bandejas.



Higienização e Limpeza

Responsável pela limpeza e desinfecção de todas as áreas, equipamentos e utensílios. O ideal é que o material de limpeza fique em outro local.



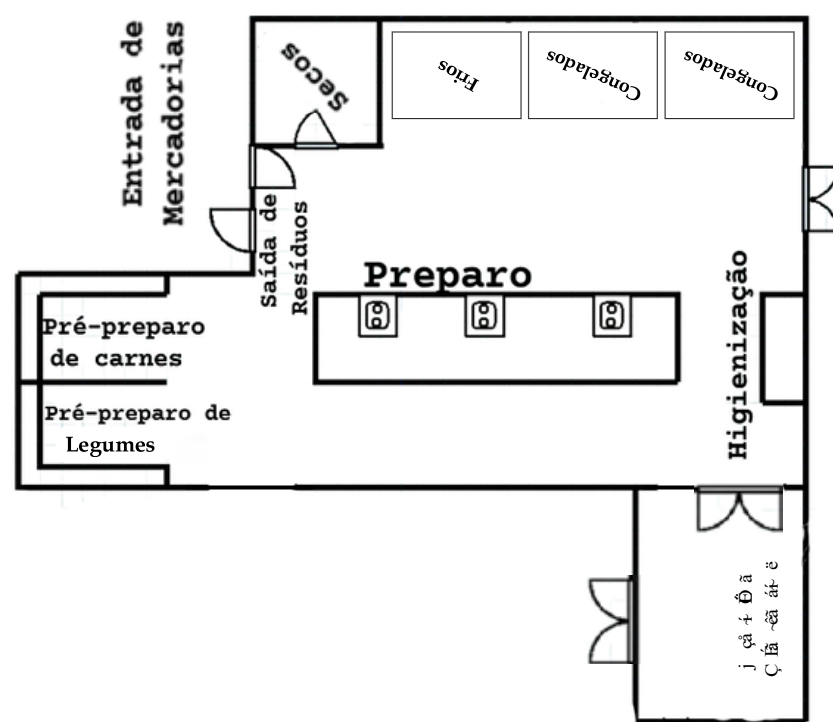
Tipos de Divisões

A importância da divisão de setores em uma cozinha está na garantia da segurança alimentar, organização do trabalho e controle de qualidade. Ao separar as atividades em diferentes setores, é possível prevenir a contaminação cruzada entre alimentos, distribuir tarefas de forma eficiente, identificar precocemente problemas de qualidade, além de otimizar o uso de recursos e promover operação eficaz e ofertar refeições seguras e nutritivas aos usuários da cozinha.

A divisão de setores pode ser feita tanto fisicamente, por meio da separação física de áreas ou ambientes destinados a cada função, quanto tecnicamente, dentro do mesmo espaço físico, utilizando-se de bancadas, equipamentos e utensílios específicos para cada etapa do processo produtivo. Algumas formas de realizar essa divisão incluem:

Separação Física por Ambientes: Designar áreas específicas da cozinha para cada setor, como uma área de pré-preparo para lavagem, higienização e corte de alimentos, uma área de cocção para o preparo propriamente dito, e uma área de armazenamento para estocagem de ingredientes e alimentos prontos.

Divisão Técnica em Bancadas: Dentro de um mesmo ambiente, utilizam-se bancadas ou mesas separadas para cada etapa do processo e assegura-se que os alimentos crus não entrem em contato com os alimentos prontos e que os equipamentos e utensílios sejam devidamente higienizados entre uma etapa e outra.



Exemplo de Cozinha com divisão técnica

Manual de Boas Práticas (MPB) e Procedimentos Operacionais Padronizados (POPs)

O **Manual de Boas Práticas** é um documento fundamental para garantir a segurança alimentar em cozinhas comunitárias e solidárias. É elaborado com o objetivo de padronizar os procedimentos e garantir a qualidade dos alimentos servidos, além de assegurar a saúde dos consumidores; Proporcionar diretrizes claras sobre como manipular, armazenar e preparar alimentos de forma segura e higiênica, bem como contribuir para prevenção de doenças veiculadas por alimentos e promover confiança dos consumidores.

Já os **POPs** são documentos que descrevem de maneira detalhada os passos e procedimentos a serem seguidos em determinadas atividades/processos dentro de uma organização. São elaborados para garantir a padronização, qualidade, segurança e eficiência das operações.

Os 4 POPs **obrigatórios** (RDC Nº 216) incluem: **Higienização de instalações, equipamentos e móveis; Controle integrado de vetores e pragas urbanas; Higienização do reservatório de água e Higiene e Saúde dos manipuladores.**



A elaboração e a implementação do Manual de Boas Práticas, assim como a os 4 POPs e o monitoramento deles são requisitos obrigatórios conforme as **Resoluções da Diretoria Colegiada (RDC) Nº 216 e 275 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA)**. Essas resoluções estabelecem as normas e procedimentos necessários para garantir a segurança alimentar em estabelecimentos que manipulam alimentos.



Para garantir a uniformidade e a qualidade dos serviços prestados, todas as cozinhas comunitárias e solidárias associadas ao programa **Bahia Sem Fome** irão receber o **Manual de Boas Práticas e os POPs padronizados**. É importante ressaltar que esse manual é individualizado para cada cozinha, independentemente de quantas cozinhas a organização da sociedade civil (OSC) possua.

Dessa forma, cada unidade terá um documento específico que irá abranger os procedimentos necessários para assegurar a segurança alimentar e a qualidade dos alimentos servidos, contribuir para a eficácia e o sucesso do projeto.

Orientações de Preenchimento

Os itens em **preto** no Manual de Boas Práticas representam informações obrigatórias que devem ser seguidas por todas as cozinhas comunitárias, independentemente de sua localização ou tamanho. Essas informações obrigatórias abrangem procedimentos padrão, como higienização de utensílios, controle de temperatura dos alimentos e manipulação adequada de alimentos crus e cozidos.

Já os itens em **vermelho** indicam informações específicas que devem ser preenchidas pelas próprias cozinhas. Ao preencher esses itens, as cozinhas personalizam o Manual de Boas Práticas de acordo com suas necessidades e características individuais, de modo a garantir a eficácia e a aplicabilidade do documento em seu contexto específico.

Logo	Título Manual de Boas Práticas para Serviços de Alimentação			
	Nome da Cozinha Comunitária e Solidária			
	Revisão	Data	Responsável	Página 02/

1. IDENTIFICAÇÃO DA COZINHA

Nome Fantasia: [Preencher Informação]
Razão Social: [Preencher Informação]
CNPJ: [Preencher Informação]
Número de Alvará: [Preencher Informação]
Endereço: [Preencher Informação]
Responsável Técnico: [Preencher Informação] (Anexo 1)
Contato do Responsável: [Preencher Informação]

2. OBJETIVO DO ESTABELECIMENTO

A Cozinha Comunitária e Solidária [Nome do Estabelecimento] tem como objetivo fornecer [200 refeições diárias] para pessoas em vulnerabilidade social, promovendo alimentação saudável baseada nos princípios do Guia Alimentar e do Programa de Alimentação do Trabalhador. Nosso compromisso inclui atender às necessidades nutricionais, garantir a segurança alimentar, oferecer opções balanceadas e respeitar preferências alimentares. Além disso, buscamos fortalecer a comunidade, adotar práticas sustentáveis e estimular a autonomia alimentar dos beneficiários.

3. NÚMERO DE FUNCIONÁRIOS E CARGOS

A Cozinha Comunitária e Solidária [Nome do Estabelecimento] possui em seu quadro de colaboradores um total de [Nº de Funcionários], distribuídos de acordo com a Tabela 1.

(Página 3 do Manual de Boas Práticas)

Material Complementar



Planilha de Ficha Técnica, Modelo de apresentação de cardápio e Custos.

Para utilizar, basta acessar o QRCode ou o link a seguir, baixar a planilha e utilizá-la em seu dispositivo.

Link: <https://encurtador.com.br/VfQbv> (copie e cole em seu navegador)



Manual de Boas Práticas e Procedimentos Operacionais Padronizados (POPs).

Para utilizar, basta acessar o QRCode ou o link a seguir, baixar o documento e utilizá-lo em seu dispositivo.

Link: <https://encurtador.com.br/d6xVA> (copie e cole em seu navegador)

Considerações

As Cozinhas Comunitárias e Solidárias desempenham um papel crucial no combate à insegurança alimentar e nutricional, proporcionando acesso a refeições saudáveis e balanceadas. Elas são uma resposta efetiva e imediata às necessidades urgentes da população vulnerável, contribuindo para a redução da fome e a promoção de saúde e bem-estar.

Ao seguir as orientações aqui apresentadas, as Organizações da Sociedade Civil (OSC) estarão aptas a criar cardápios que não só atendam às necessidades nutricionais dos beneficiários, mas que também valorizem a produção local e incentivem o consumo consciente e sustentável de alimentos.

Por isso, enfatizamos a adoção das diretrizes estabelecidas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014 e pelas resoluções RDC nº 216 e 275 da **ANVISA**, como um padrão a ser seguido, visando as boas práticas de manipulação de alimentos na promoção da segurança alimentar e na prevenção de doenças.

O Governo do Estado, através do Programa Bahia Sem Fome, busca assegurar que cada refeição oferecida seja um passo em direção a um futuro mais justo e saudável para todos. Agradecemos a dedicação e o esforço das OSCs e de todos os envolvidos neste importante programa de combate à fome.

Juntos, podemos transformar vidas e construir uma sociedade onde todos tenham acesso a uma alimentação digna e nutritiva.



CORREIA, Cristina. Manual de Boas Práticas para serviços de alimentação. Sebrae, 2018.







COMIDA
no prato

Cozinhas Comunitárias
e Solidárias



BAHIA
sem fome

GOVERNO DO ESTADO



GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE