

2º Manual de Boas Práticas de Produção de Refeições do Projeto Comida no Prato do Programa Bahia Sem Fome



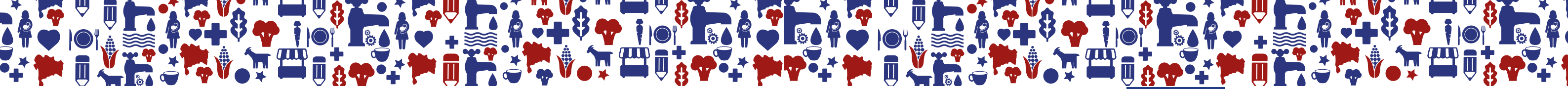
BAHIA
sem fome

GOVERNO DA
BAHIA

CASA CIVIL

COORDENAÇÃO GERAL
DE AÇÕES ESTRATÉGICAS
DE COMBATE À FOME

**DO LADO
DA GENTE**



EQUIPE

Governador do Estado da Bahia
JERÔNIMO RODRIGUES

Vice-governador
GERALDO JÚNIOR

Secretário da Casa Civil da Bahia
AFONSO BANDEIRA FLORENCE

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 CGCFOME/BAHIA SEM FOME

Estrutura ligada à Casa Civil, tem como missão planejar, coordenar e articular o Programa Bahia Sem Fome e a Rede de Equipamentos Integrados para o Combate à Fome em todo o estado. Atua de forma integrada no Sistema Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN), em articulação com secretarias, órgãos públicos, municípios, movimentos sociais, organizações da sociedade civil e iniciativa privada, assegurando que as ações alcancem quem mais necessita. Compromete-se a promover a segurança alimentar e a combater a fome, trabalhando de maneira contínua para fortalecer a transversalidade e a integração das políticas públicas. Desenvolve ações emergenciais e estruturais, com investimentos em mudanças que buscam resultados duradouros. Reconhece que nem todos os frutos serão colhidos de imediato, mas reafirma a convicção de que o cuidado e o esforço permanentes tornarão o Direito Humano à Alimentação Adequada uma realidade para toda a população baiana, nos 417 municípios e 27 territórios de identidade.

COORDENADOR-GERAL
Tiago Pereira da Costa

CHEFIA DE GABINETE
Giselle Ramos Coutinho

SECRETÁRIO DE GABINETE
Augusto Rafael de Jesus Matos

SECRETÁRIA ADMINISTRATIVA
Tailane Santos de Almeida

ASSESSORA DE ATOS INSTITUCIONAIS
Lina Amódio Penalva da Silva

ASSESSORIA DE GABINETE
Henrique Águas Cristalinas do Nascimento Santos

ESPECIALISTA EM POLÍTICAS PÚBLICAS E GESTÃO GOVERNAMENTAL (EPPGG)
Rafael Castro Mello Carvalho

NÚCLEO DE PROCESSOS ADMINISTRATIVOS (Contratos, Convênios e Prestação de Contas)
Êmene Muniz Ferreira Rodrigues Teixeira
Priscila de Santana Maia
Aline Castro Gomes
Matheus Augusto Abreu Martins
Érica Dorea Magalhães

NÚCLEO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL
Júlia Matos Coqueiro
Claudia Ribeiro dos Santos
Mariana Pêpe de Araújo Góes

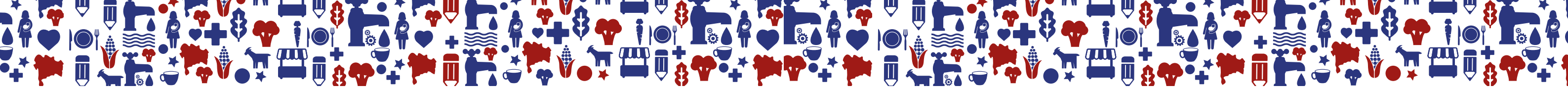
NÚCLEO DA REDE DE EQUIPAMENTOS INTEGRADOS PARA O COMBATE À FOME
Aisi Anne Carvalho Santana
Everton de Jesus Rodrigues
Rhaissa Coelho Andrade
Adriele do Nascimento Lima
Vinícius Silva Jorge

NÚCLEO DE DOAÇÃO DE ALIMENTOS
Marcus Vinícius Cordeiro do Nascimento
Tales Caitano Oliveira
Franciele Soares dos Santos Teles
Luiz Cláudio Souza Salomão Filho

ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO
Camila Fiuza (Jornalista)
Thassio Vinicius Oliveira Ramos (Fotógrafo)

ASSISTENTES
Marcelo dos Santos Silva
Lucas Conceição Araújo
Herbet Castro Gomes
Thiago Brasil

RECEPÇÃO
Karen Katerine Menezes Pinho
Larissa da Silva Borges Miranda



SUMÁRIO

01. Apresentação.....	5
02. Contexto da Insegurança Alimentar na Bahia	6
03. Cozinhas Comunitárias e Solidárias	7
04. Cozinhas Comunitárias Municipais	8
05. Boas Práticas de Manipulação e Fabricação	9
06. Manual de Boas Práticas (MBP) e Procedimentos Operacionais Padronizados (POPs).....	22
07. Ficha técnica e custo total por refeição	25
08. Cardápio.....	34
09. Compra de Alimentos.....	47
10. Considerações.....	51
11. Referências	52

APRESENTAÇÃO

O presente manual tem como propósito orientar os Gestores das Unidades Gerenciadoras de Cozinhas Comunitárias e Solidárias e das Cozinhas Comunitárias Municipais selecionadas por meio do edital Comida no Prato para o fortalecimento da Rede de Equipamentos Integrados para o Combate à Fome no Estado da Bahia, no âmbito do Programa Bahia Sem Fome, quanto à implementação das boas práticas de manipulação de alimentos, tomando como referência as Resoluções RDC nº 216/2004 e nº 275/2002 da ANVISA. O objetivo é garantir a promoção da segurança alimentar e a qualidade higiênico-sanitária e nutricional das refeições oferecidas.

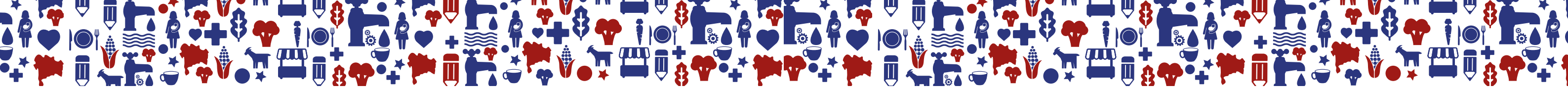
Além disso, o manual orienta quanto à **elaboração dos cardápios e à composição das refeições**, de modo a atender às necessidades dos beneficiários em termos de qualidade, quantidade e adequação cultural, com base nas diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014).

O foco central é promover a oferta de refeições saudáveis, acessíveis e adequadas, aliando isso à valorização da agricultura familiar, do comércio local e ao incentivo ao consumo de alimentos da estação, respeitando os princípios da sustentabilidade e da soberania alimentar.

Por meio do **Programa Bahia Sem Fome**, o Governo do Estado reafirma seu compromisso em **assegurar o Direito Humano à Alimentação Adequada** em todos os territórios da Bahia.

Vamos juntos(as) construir uma Bahia Sem Fome!





CONTEXTO DA INSEGURANÇA ALIMENTAR NA BAHIA

Nos últimos anos, a insegurança alimentar tornou-se um desafio urgente no Brasil e na Bahia, como revelam os dados da Rede PENSSAN (2021-2022). O levantamento mostrou que **58,7% dos domicílios brasileiros enfrentavam algum grau de insegurança alimentar**, sendo mais de 33 milhões em situação grave, ou seja, fome. Na Bahia, apenas 37,4% dos lares tinham acesso pleno a alimentos, enquanto 36,2% viviam em insegurança leve e 27,3% em insegurança moderada ou grave, com maior vulnerabilidade em domicílios chefiados por **mulheres ou pessoas pretas e pardas**. Além disso, constatou-se queda no consumo de alimentos básicos como carne, feijão, frutas e arroz.

Diante desse cenário, o Governo do Estado criou o **Programa Bahia Sem Fome**, com o objetivo de assegurar às pessoas em vulnerabilidade social o acesso a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente, além de fortalecer a segurança alimentar e nutricional. O programa foi concebido como resposta emergencial à ameaça cotidiana da fome, priorizando a proteção do direito humano à alimentação adequada e saudável.

Os dados mais recentes do IBGE (2024) já apontam avanços significativos: a insegurança alimentar grave caiu de 12,9% para 6,2% da população baiana, o que representa a redução de mais de 53% e a saída de cerca de 1 milhão de pessoas dessa condição. Para intensificar esses resultados, o Bahia Sem Fome estruturou a **Rede de Equipamentos Integrados para o Combate à Fome**, que articula governos, sociedade civil, movimentos sociais e iniciativa privada. Entre as ações de destaque está a implementação das Cozinhas Comunitárias e Solidárias e Cozinhas Comunitárias Municipais, que reforçam a estratégia de combate à fome em todos os territórios do Estado.

COMIDA NO PRATO: APOIO ÀS UNIDADES GERENCIADORAS DE COZINHAS COMUNITÁRIAS E SOLIDÁRIAS

O **Edital Nº 001/2025 – CGCFOME/CASA CIVIL** visou o apoio às Unidades Gerenciadoras de Cozinhas Comunitárias e Solidárias do projeto Comida no Prato para o Fortalecimento da Rede de Equipamentos Integrados para o Combate à Fome no Estado da Bahia, no âmbito do Programa Bahia Sem Fome.

As **Unidades Gerenciadoras**, representadas por Organizações da Sociedade Civil (OSC), contam com estrutura, capacidade técnica e experiência para desenvolver atividades de identificação social, capacitação, credenciamento, gestão, execução e monitoramento dos Equipamentos e das Unidades Sociais Produtoras e Doadoras de Alimentos.

Essas Unidades Produtoras e Doadoras correspondem a instituições ou grupos cadastrados da sociedade civil que têm como finalidade a produção e distribuição de refeições destinadas a pessoas em situação de vulnerabilidade social e insegurança alimentar e nutricional.

As **Cozinhas Comunitárias e Solidárias** são uma tecnologia social de combate à fome, definidas como uma ação organizada de iniciativa da sociedade civil destinada a produzir e ofertar refeições gratuitas para grupos que se encontram em situação de vulnerabilidade socioeconômica e insegurança alimentar, como pessoas em situação de rua, trabalhadores(as) de baixa renda ou desempregados(as), idosos, crianças e mães solo. Além de atender de forma imediata quem passa fome, esses equipamentos estimulam o consumo de alimentos da agricultura familiar e promovem hábitos alimentares saudáveis alinhados ao **Guia Alimentar para a População Brasileira**.



COMIDA NO PRATO: APOIO ÀS COZINHAS COMUNITÁRIAS MUNICIPAIS

O Edital Nº 002/2025 – CGCFOME/CASA CIVIL visa o apoio às Cozinhas Comunitárias Municipais do projeto Comida no Prato para o Fortalecimento da Rede de Equipamentos Integrados para o Combate à Fome no Estado da Bahia, no âmbito do Programa Bahia Sem Fome.

As **Cozinhas Comunitárias Municipais** são equipamentos de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) implementados em parceria com governos estaduais, municipais ou distritais, apoiados com recursos públicos. Seu objetivo é disponibilizar refeições gratuitas ou a baixo custo, adequadas e saudáveis, para pessoas em vulnerabilidade social, além de promover educação alimentar e nutricional, oferecer cursos de qualificação voltados à inclusão produtiva e geração de renda, e fortalecer o **Sistema de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN)**.

Como política intersetorial, o fortalecimento do SISAN é fundamental para garantir a transversalidade das ações. Isso envolve a criação e consolidação de instrumentos como a lei de instituição do SISAN municipal, a formação da Câmara Intersectorial de SAN (CAISAN), a implementação e estruturação dos Conselhos Municipais de SAN (COMSEA) e a elaboração e publicação dos Planos Municipais.

A gestão das cozinhas exige articulação com outras políticas públicas, como saúde, educação e agricultura, além do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), assegurando a intersectorialidade e ampliando os impactos das ações. Dessa forma, é possível integrar iniciativas como o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA), os Bancos de Alimentos, as políticas de fomento à agricultura familiar e o programa de acesso à água (Cisternas), fortalecendo estratégias para garantir o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e a promoção da SAN.



BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO E FABRICAÇÃO



BOAS PRÁTICAS

São práticas de higiene que devem ser obedecidas pelos manipuladores desde a escolha e compra dos produtos a serem utilizados no preparo do alimento, recebimento, pré-preparo, preparo, armazenamento, até a entrega para o consumidor.

As refeições das cozinhas comunitárias devem seguir as normas de higiene e segurança alimentar das Resoluções **RDC nº 216/2004 e nº 275/2002 da ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária**. Essas normas definem boas práticas para serviços de alimentação, controle sanitário, estrutura adequada e manipulação segura dos alimentos, sendo essenciais para proteger a saúde dos consumidores.

CONTAMINAÇÃO DE ALIMENTOS

O QUE É CONTAMINAÇÃO?

É quando um contaminante, ou seja, qualquer elemento estranho que não faz parte do alimento, entra em contato com o alimento durante qualquer momento da manipulação.

O ser humano carrega naturalmente microrganismos por todo o seu corpo, como mãos, pele, cabelos, boca, garganta, nariz, e nas suas secreções (fezes, urina, saliva e suor). Por meio de contato direto ou condições inadequadas de temperatura, instalações, utensílios e equipamentos, é possível transmitir microrganismos para o alimento, contaminando-o e causando doenças a quem o ingere.



O QUE SÃO MICRORGANISMOS?

São seres vivos muito pequenos, que só conseguimos ver com a ajuda de um microscópio. Eles estão por toda parte: no ar, na água, nos alimentos, nas mãos, utensílios e superfícies. Alguns desses microrganismos podem causar doenças — são esses que preocupam quando falamos em alimentação.

O QUE SÃO DOENÇAS VEICULADAS POR ALIMENTOS (DVAs)?

As DVAs são doenças causadas pela ingestão de alimentos ou bebidas contaminados com microrganismos (como bactérias, vírus e parasitas), substâncias químicas ou corpos estranhos (como pedaços de vidro ou metal).

COMO PREVENIR A CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS?

1. Adotando a correta higienização dos utensílios, equipamentos e do ambiente interno e próximo da área de manipulação de alimentos;
2. Cozinhando corretamente os alimentos, evitando o consumo de alimentos crus, mal higienizados ou alimentos malcozidos;
3. Descongelando o alimento completa e adequadamente antes de levá-lo ao fogo;
4. Não utilizando os mesmos utensílios para alimentos crus e cozidos sem a correta desinfecção;
5. Armazenando os alimentos de forma adequada, organizada, observando sempre a qualidade do produto e sua data de validade antes de utilizá-lo;
6. Evitando a permanência de alimentos de risco (carnes, leite e derivados, alimentos já cozidos) na temperatura da zona de perigo (entre 5°C e 65°C);
7. Não trabalhe na cozinha se estiver doente (febre, catarro, diarreia, vômito, feridas ou infecções);
8. Não fume, coma ou beba na área de preparo de alimentos.

VOCÊ SABE O QUE É CONTAMINAÇÃO CRUZADA?

É a contaminação que acontece quando microrganismos são transferidos de um alimento ou superfície para outro alimento por meio de utensílios, equipamentos ou do próprio manipulador.



Exemplos de contaminação cruzada:

- Cortar com a mesma faca alimentos crus e cozidos.
- Utilizar na mesma tábua carne crua e cozida sem antes higienizá-la.
- Utilizar a mesma colher, sem higienizar em diferentes preparações.

Atente-se, e evite a contaminação cruzada!



QUEM É O MANIPULADOR DE ALIMENTOS?

Qualquer pessoa que trabalha diretamente com os alimentos em qualquer etapa: desde a recepção dos ingredientes, passando pelo pré-preparo, preparo, armazenamento e distribuição, até o momento em que o alimento é servido.



COMO PREVENIR CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS?

- O manipulador deve tomar banho antes de ir ao trabalho, mantendo os banhos diários;
- As unhas devem ser mantidas curtas e limpas, sem esmalte;
- As mãos devem ser lavadas regularmente e sempre antes de manusear os alimentos;
- O manipulador deve trocar o uniforme diariamente ou sempre que necessário, mantê-lo limpo e vesti-lo somente ao chegar ao local de trabalho;
- O manipulador não deve utilizar anéis/alianças, relógio, pulseiras, brincos e adereços no ambiente de trabalho;
- Não deve carregar nos bolsos equipamentos, objetos que causem perigo aos alimentos e acidentes de trabalho: chave, celular, dinheiro.



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 a 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 EQUIPAMENTOS, 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.

AS MÃOS DEVEM SER HIGIENIZADAS QUANDO?

- Após manusear alimentos crus e não higienizados;
- Utilizar os sanitários ou vestiários;
- Pegar em dinheiro;
- Mudar de tarefa;
- Manusear lixo e resíduos;
- Tocar em sacarias, caixas, garrafas, sapatos;
- Recolher material que tenha caído no chão;
- Assoar o nariz, tossir e espirrar; tocar ou coçar o rosto, cabelo e corpo;
- Fumar;
- Tocar no telefone celular;
- Usar utensílios e materiais de limpeza, como vassouras, rodos, pás, panos de limpeza, etc;
- Sempre que realizar atividades que possam levar à contaminação.

COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE?

1. Utilize a água corrente para molhar as mãos;
2. Esfregue a palma e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos;
3. Enxágue bem com água corrente retirando todo o sabonete;
4. Seque-as com papel-toalha ou outro sistema de secagem eficiente.



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 descongelamento (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

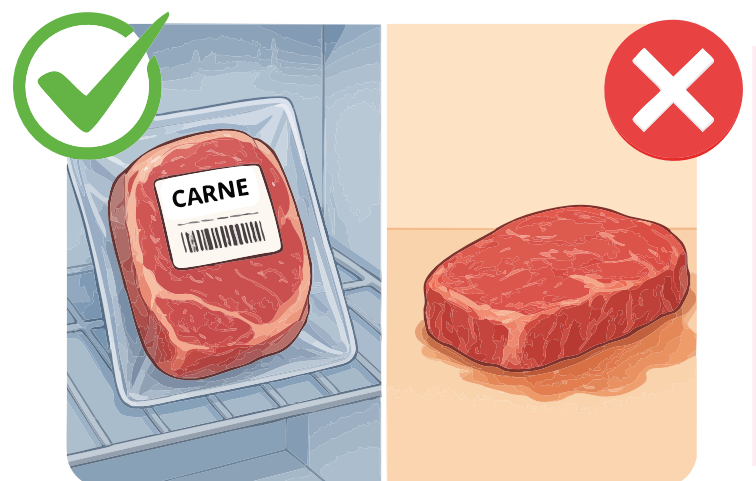
- É indicada para armazenamento de **alimentos perecíveis** (necessitam de refrigeração, mas não congelamento);
- Inclui itens como vegetais e frutas higienizadas, laticínios, carnes frescas ou em descongelamento, ovos, entre outros;
- **Manter a temperatura entre 0°C e 4°C.**



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.**

- **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.
- **Descongelar alimentos congelados com segurança:** antes de cozinhar alimentos que estavam congelados, descongele-os. Faça esse procedimento na geladeira, de um dia para o outro, em uma temperatura abaixo de 5°C.



- **Nunca deixar o alimento descongelar em temperatura ambiente;**
- **Cuidado com o líquido que escorre durante o descongelamento, ele pode ser fonte de contaminações;**
- **Alimentos descongelados não devem ser novamente congelados.**

- **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 de desencadear problemas na segurança do alimento.
- **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.
- **Embalagens descartáveis:** 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.



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, para o fatiador e moedor de carne;
- Enxágue bem com água potável para remover todos os resíduos de detergente;
- Deixe secar naturalmente;
- **Panos de prato são focos 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.

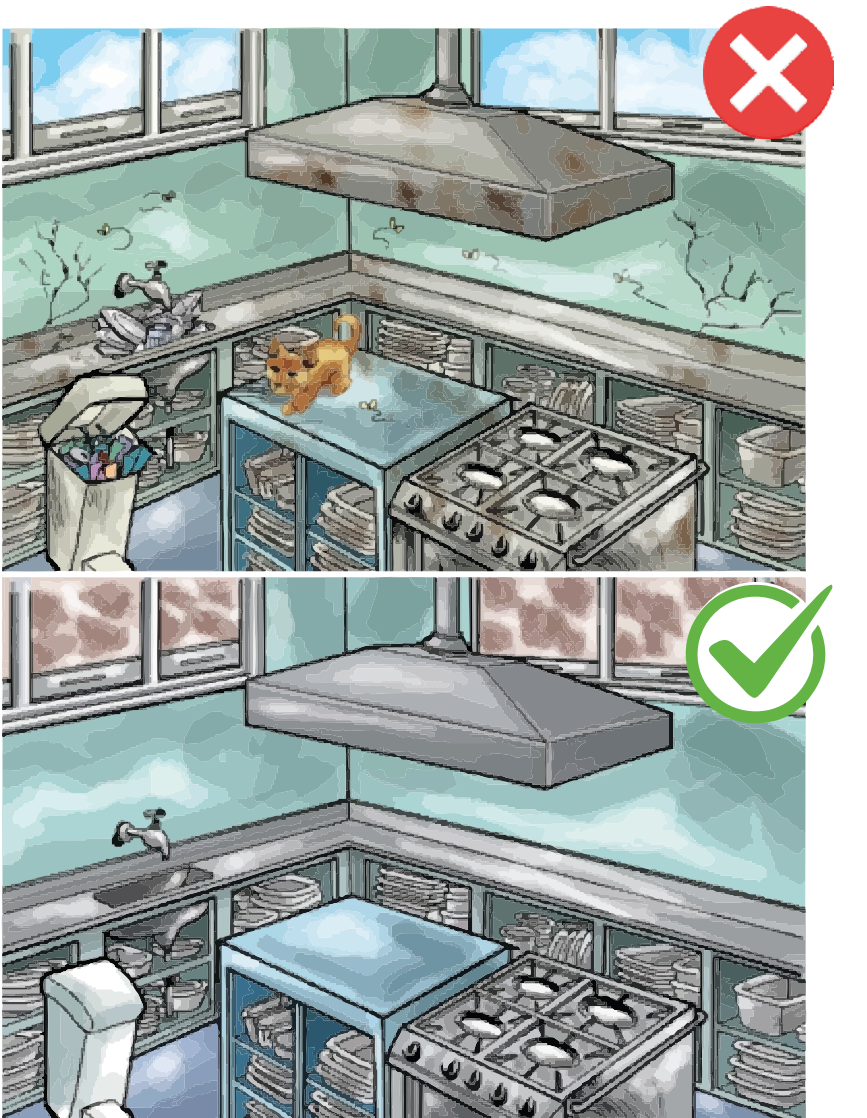


LIMPEZA DE SUPERFÍCIES E MÓVEIS

- **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;
- Utilize papel-toalha descartável;
- 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.

COMO DEVE SER O LOCAL DE TRABALHO?

- O local de trabalho deve ser limpo e organizado.
- Para isso, mantenha o piso, a parede e o teto conservados e sem rachaduras, goteiras, infiltrações, mofo e descascamentos.
- Faça a limpeza sempre que necessário e ao final das atividades de trabalho. Para impedir a entrada e o abrigo de insetos e outros animais, as janelas devem possuir telas e devem ser retirados os objetos sem utilidade das áreas de trabalho.
- Deve haver sempre rede de esgoto ou fossa séptica.
- As caixas de gordura e de esgoto devem estar localizadas fora das áreas de preparo e de armazenamento de alimentos.
- O local de trabalho deve ser mantido bem iluminado e ventilado.
- As lâmpadas devem estar protegidas contra quebras.



Fonte: ANVISA- Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação

CONTROLE DE PRAGAS

- Mantenha todas as áreas da cozinha limpas e livres de alimentos expostos.
- **Colocar telas** em janelas e portas, para impedir a entrada de pragas.
- Providenciar a vedação ou selagem de rachaduras, frestas, vasos, fendas, ou ambientes propícios para abrigo de pragas.
- **Não colocar plantas na cozinha**, pois elas podem atrair insetos e contaminar os alimentos.
- 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.



MANEJO DO LIXO

- A cozinha deve ter lixeiras de fácil limpeza, com tampa e pedal.
- Retire sempre o lixo para fora da área de preparo de alimentos em sacos bem fechados.
- Após o manuseio do lixo, deve-se lavar as mãos.
- **O descarte do lixo deve ser feito a cada turno e/ou sempre que necessário.**



DESTINO DO ÓLEO USADO

Existem empresas especializadas no reprocessamento **que fazem a coleta desse material**. Os resíduos devem ser acondicionados em recipientes rígidos, fechados, identificados e fora de manipulação de alimentos. Com esses cuidados, se evita a presença de roedores e insetos. **Esses resíduos não devem ser descartados diretamente no esgoto e muito menos no sistema de coleta de água de chuva.**





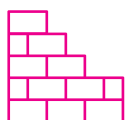
As janelas devem ser de materiais que possibilitem sua limpeza e desinfecção adequadas. Devem ser mantidas em bom estado de conservação, sem rachaduras ou fissuras que possam acumular sujeira.



As portas devem ser resistentes, fáceis de limpar e fechar completamente. Use vedação para impedir a entrada de pragas e instale dispositivos como molas ou fechaduras automáticas para mantê-las fechadas e evitar o contato dos manipuladores com maçanetas.



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 facilite 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 sifonados 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.

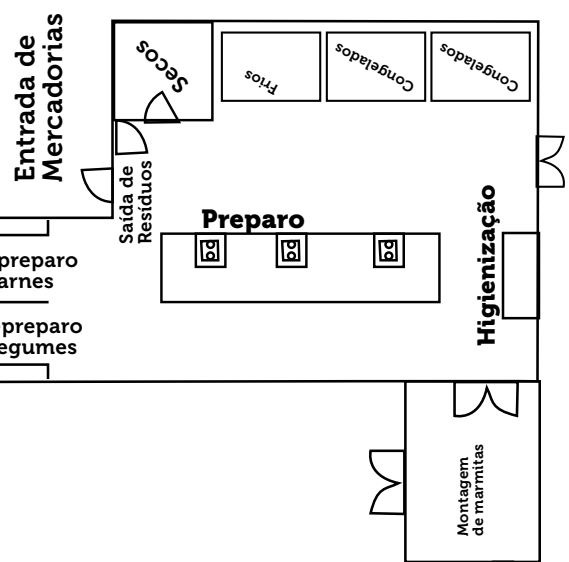
A divisão de setores na cozinha é importante na garantia da segurança alimentar, organização do trabalho e controle de qualidade. **Ao separar as atividades em diferentes setores**, é possível prevenir a contaminação cruzada entre alimentos, distribuir tarefas de forma eficiente, identificar precocemente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

Separação Física por Ambientes:

São espaços físicos separados, como salas ou áreas distintas para cada etapa da produção. Exemplo: uma sala só para pré-preparo (lavagem e corte), outra sala para cocção (cozinhar), e outra para armazenar alimentos.

Divisão Técnica em Bancadas:

Uma estratégia usada dentro de um mesmo ambiente (sem paredes separando as etapas). Usam-se bancadas, mesas ou setores bem organizados para separar as etapas. Exemplo: bancada para cortar carne crua e outra só para saladas prontas.



SETORES



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.

A gestão adequada do estoque é fundamental para garantir boas práticas de manipulação, conservação e distribuição de alimentos. Para atender as recomendações de uma boa estocagem, deve-se:

- Atentar-se à escolha do cardápio para melhor planejar as compras;
- Avaliar a demanda do estabelecimento para melhor utilização do espaço;
- Ter cuidado com o excesso de produtos;
- Priorizar a higiene: o ambiente deve estar limpo, sem poeira, sem insetos e outros contaminantes;
- Fazer o mapeamento dos itens para melhor organização;
- Categorizar e etiquetar todo o estoque;
- Investir na padronização de processos;
- Posicionar os itens de acordo com a data de fabricação;
- Controlar a entrada e saída dos produtos, pode usar o método Primeiro que Vence, Primeiro que Sai – (PVPS);
- Armazenar os alimentos corretamente, separando por grupos alimentares: é recomendado o uso de prateleiras de material impermeável e de fácil higienização. Pesquisar sobre tipos de estoque existentes;
- Determinar um responsável pela fiscalização e monitoramento do estoque;
- Não deixar os alimentos e produtos em contato direto com o chão;
- Utilizar estrados.

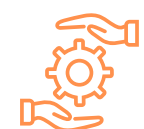


MANUAL DE BOAS PRÁTICAS E PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS PADRONIZADOS (POPs)

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 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, abaixo segue o **Manual de Boas Práticas e os POPs padronizados**. É importante ressaltar que esse manual é individualizado para cada cozinha. Dessa forma, cada unidade deverá ter um documento específico que irá abranger os procedimentos necessários para assegurar a segurança alimentar e a qualidade dos alimentos servidos e contribuir para a eficácia e o sucesso do projeto.



Planilha de Ficha Técnica, Modelo de apresentação de cardápio e Custos.
<https://qr.link/SMDKi8>



Manual de Boas Práticas e Procedimentos Operacionais Padronizados (POPs).
<https://qr.link/ILFbkv>

Os itens em preto no Manual de Boas Práticas representam informações obrigatórias que devem ser seguidas por todas os gestores e manipuladores das cozinhas, 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.

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

(Preencher Informação) (Preencher Informação) (Preencher Informação)

4. DESCRIÇÃO DA UNIDADE

(Para o preenchimento das informações a seguir é importante que o Responsável Técnico tenha em mãos as resoluções RDC Nº 216 e Nº275 para comparar a realidade do estabelecimento. O objetivo é verificar o que está ou não em conformidade com as resoluções. Caso encontre não conformidades, resolva imediatamente antes de preencher o Manual. Caso demande tempo, faça a descrição exatamente como está, junto a um plano de ação para sua resolução.)

4.1 Estrutura e edificação

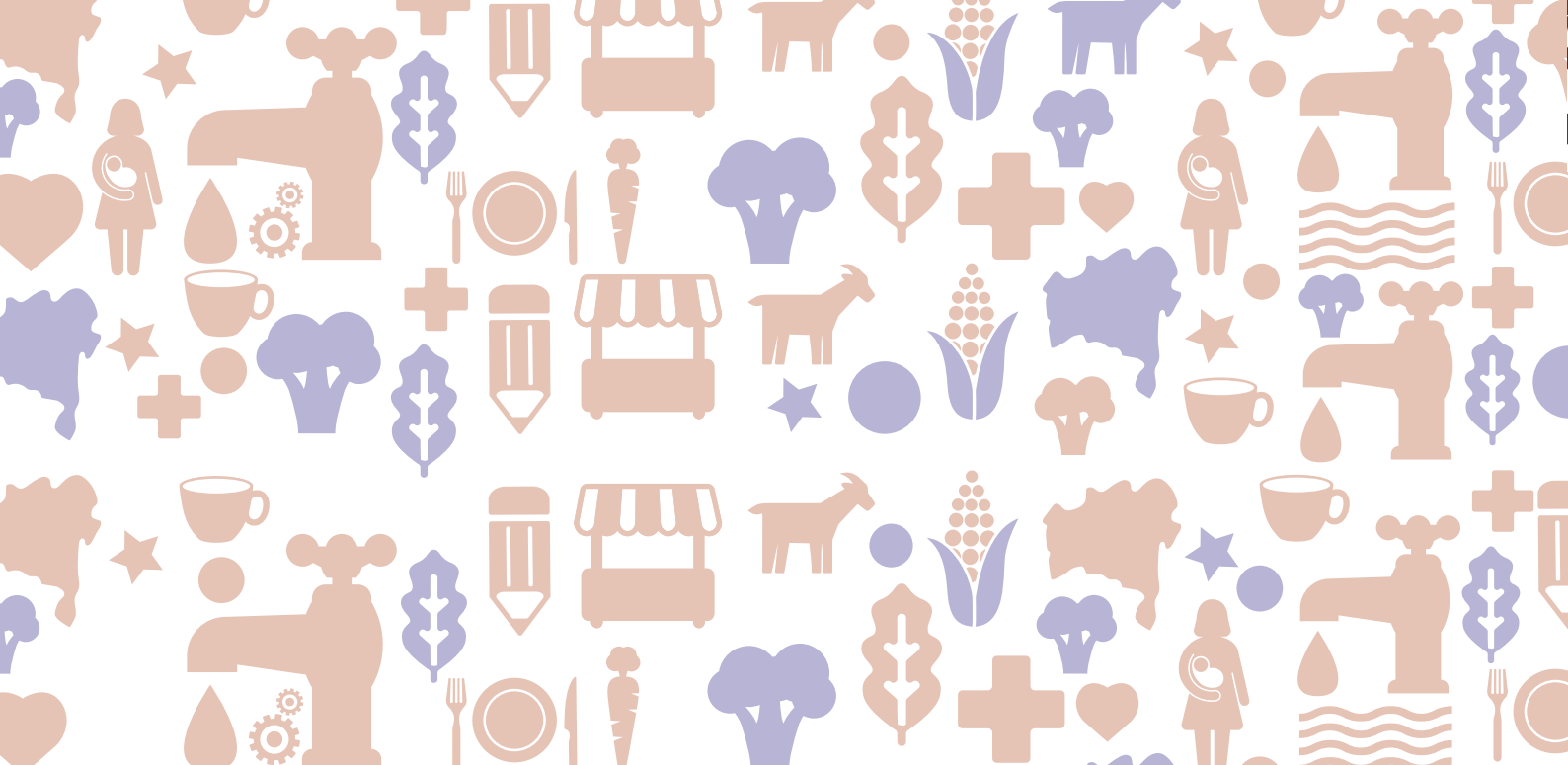
- (A cozinha possui acesso controlado e independente?)
- As instalações e seus arredores são livres de foco de insalubridade, como lixo, entulho, objetos em desuso, animais, vetores e pragas?
- A separação entre os setores é física ou técnica? Caso seja técnica, como é feito para se garantir a não contaminação cruzada?)

(A seguir, deve ser feito o detalhamento por setor. Caso a cozinha possua mais setores, basta adicionar novos tópicos, mantendo a ordem cronológica.)

(Para todos os setores devem ser detalhadas as seguintes informações:

- Qual é o tipo de revestimento das instalações?
- Qual é o tipo de material das paredes, tetos e pisos? Os mesmos são lisos, impermeável, laváveis, antiderrapante e resistentes? Encontra-se em bons estados de conservação, sendo íntegros, livres de rachaduras, trincas, goteiras, vazamentos, infiltrações, bolores, descascamentos, não transmitindo contaminantes aos alimentos?
- Qual material das portas? Possuem fechamento automático? Estão ajustadas ao batente e em adequado estado de conservação?

(Página 3 do Manual de Boas Práticas)



FICHA TÉCNICA E CUSTO TOTAL POR REFEIÇÃO

É uma ferramenta que ajuda os profissionais da cozinha a entender como preparar uma receita e quanto ela custa. Ela mostra os ingredientes necessários, o modo de preparo, o tempo gasto e o custo por porção.

- 

Padronização dos pratos
- 

Melhor controle de custos
- 

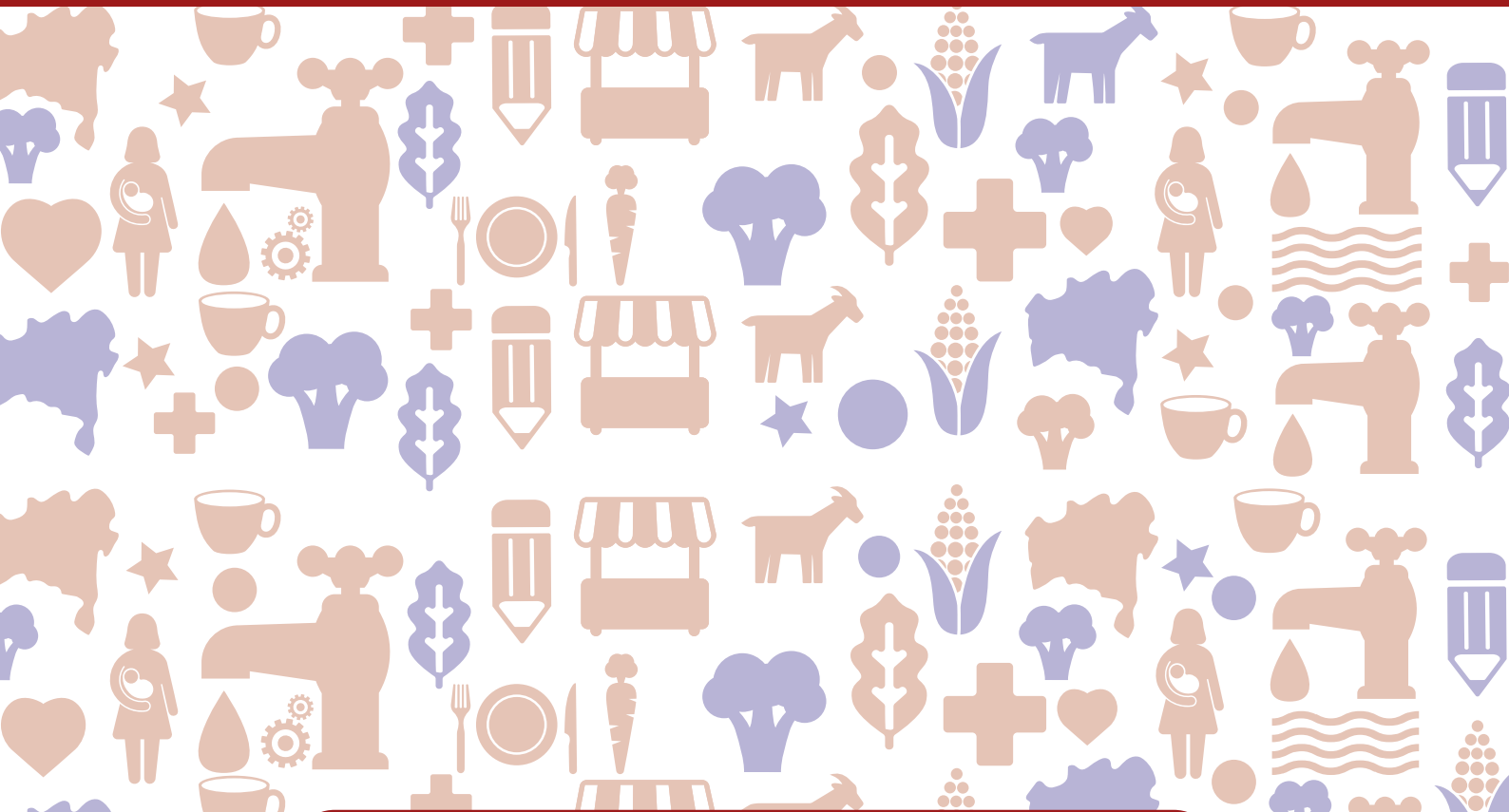
Redução nas perdas da cozinha
- 

Treinamento da equipe
- 

Maior eficiência nas compras e controle dos estoques
- 

Base de cálculo do preço dos pratos

Ficha Técnica e Custo Total por Refeição

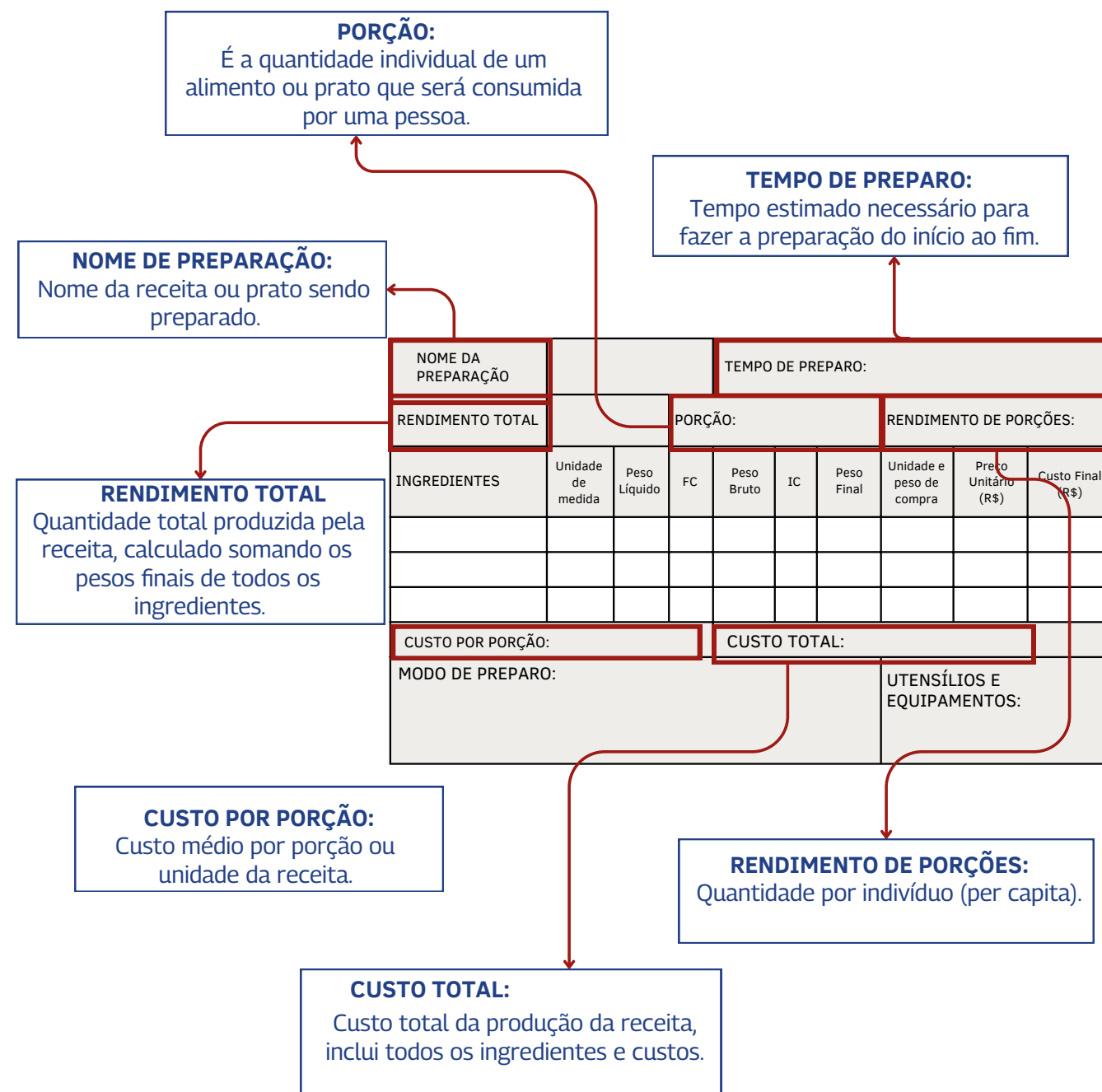


Modelo de Ficha Técnica

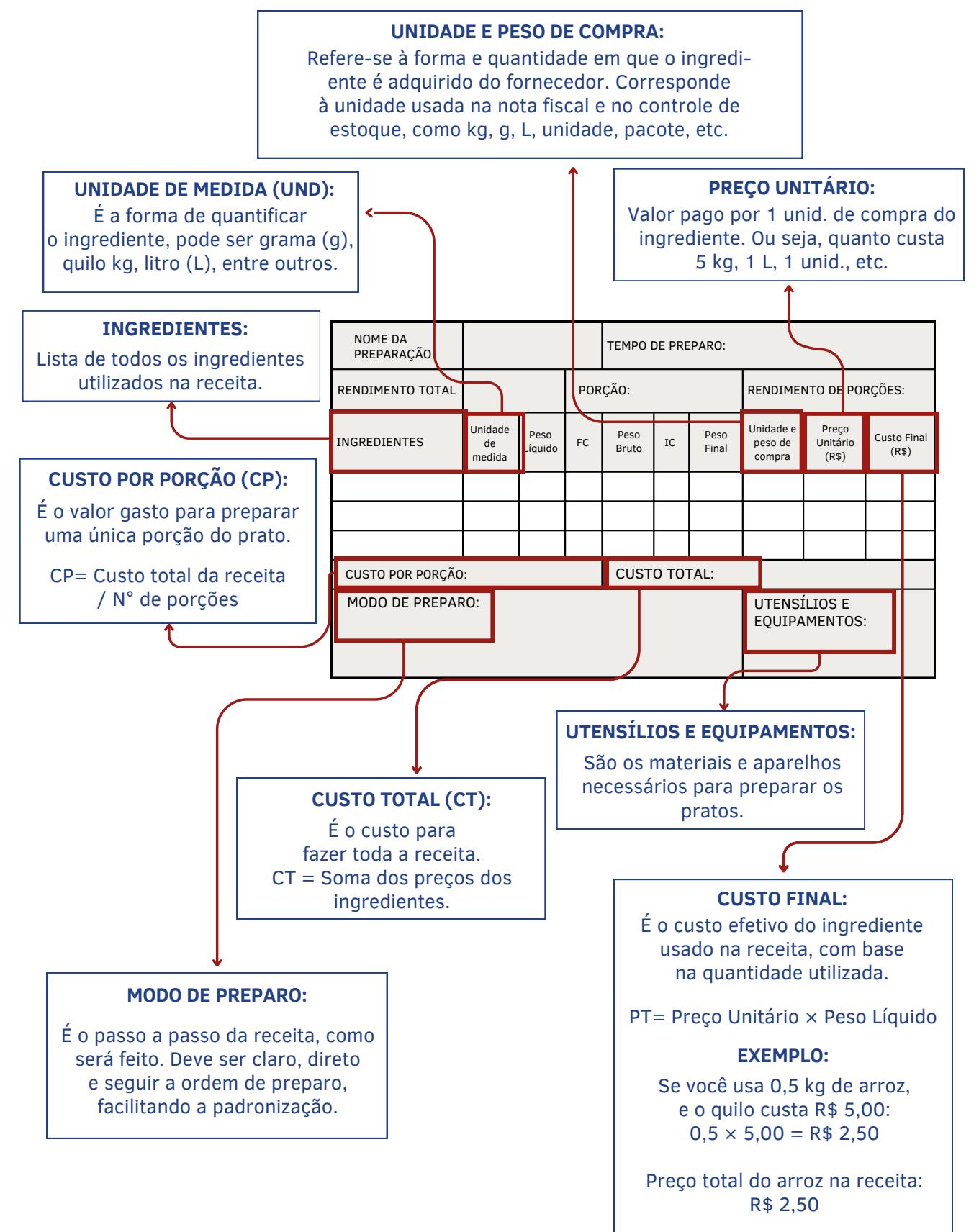
NOME DA PREPARAÇÃO			TEMPO DE PREPARO:						
RENDIMENTO TOTAL			PORÇÃO:				RENDIMENTO DE PORÇÕES:		
INGREDIENTES	Unidade de medida	Peso Líquido	FC	Peso Bruto	IC	Peso Final	Unidade e peso de compra	Preço Unitário (R\$)	Custo Final (R\$)
CUSTO POR PORÇÃO:				CUSTO TOTAL:					
MODO DE PREPARO:								UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS:	

IC: Índice de Cocção
FC: Fator de Correção

COMPONENTES DA FICHA TÉCNICA



COMPONENTES DA FICHA TÉCNICA





NOME DA PREPARAÇÃO		TEMPO DE PREPARO:							
RENDIMENTO TOTAL		PORÇÃO:					RENDIMENTO DE PORÇÕES:		
INGREDIENTES	Unidade de medida	Peso Líquido	FC	Peso Bruto	IC	Peso Final	Unidade e peso de compra	Preço Unitário (R\$)	Custo Final (R\$)
CUSTO POR PORÇÃO:			CUSTO TOTAL:						
MODO DE PREPARO:						UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS:			

FATOR DE CORREÇÃO:

É usado para calcular quanto de um alimento realmente será aproveitado depois da limpeza, descascamento ou cocção. Ele mostra a diferença entre o peso bruto (antes do preparo) e o peso líquido (aproveitável).

FC= PESO BRUTO / PESO LÍQUIDO

FATOR DE CORREÇÃO:
É usado para calcular quanto de um alimento realmente será aproveitado depois da limpeza, descascamento ou cocção. Ele mostra a diferença entre o peso bruto (antes do preparo) e o peso líquido (aproveitável).

FC= PESO BRUTO / PESO LÍQUIDO

PESO LÍQUIDO (PL):
É o peso do ingrediente após sua limpeza ou processamento, pronto para ser usado.

PESO BRUTO (PB):
O peso do produto antes de sua manipulação, ou seja, conforme adquirido.
Exemplos:
A cebola e o alho com cascas e raízes.

EXEMPLO:
Se você compra 1 kg de cenoura, mas depois de descascar sobra só 800g

FC= peso bruto/ peso líquido
FC= 1 Kg/ 0,8 Kg= 1,25
FC= 1,25



Tabela de Fator de Correção

Existem tabelas de Fator de Correção (FC) com valores de referência para diversos alimentos. No entanto, cada cozinha deve determinar seus próprios FCs, de acordo com a forma como os alimentos são manipulados no local. Isso torna as fichas técnicas mais precisas e contribui para a padronização da produção.

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 acessar mais Fatores de Correção, acesse o link abaixo:



<https://qr.codes/wb7GFf>

PESO FINAL:
É o peso real do ingrediente já pronto para consumo, após passar pela limpeza (Fator de Correção) e pelo cozimento (Índice de Cocção)

ÍNDICE DE COCÇÃO (IC):
Mostra o quanto um alimento muda de peso ao ser cozido. Ele pode perder água (como carnes e vegetais) ou absorver água (como arroz e feijão). O IC é calculado com parando o peso do alimento depois de cozido (PC) com o peso antes do cozimento (PL).

IC =PC / PL

NOME DA PREPARAÇÃO			TEMPO DE PREPARO:						
RENDIMENTO TOTAL			PORÇÃO:				RENDIMENTO DE PORÇÕES:		
INGREDIENTES	Unidade de medida	Peso Líquido	FC	Peso Bruto	IC	Peso Final	Unidade e peso de compra	Preço Unitário (R\$)	Custo Final (R\$)
CUSTO POR PORÇÃO:				CUSTO TOTAL:					
MODO DE PREPARO:							UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS:		

EXEMPLO 1:
Você preparou 1 Kg de arroz cru, e após o cozimento ele rendeu 2 Kg de arroz cozido.
IC do Arroz= 2,0
(Absorve água = Aumenta o peso)

1 Kg de arroz cru → 2 Kg de arroz cozido

EXEMPLO 2:
Você preparou 1000 g de carne crua, e após o cozimento ficou 700g de carne cozida.
IC da Carne= 0,7
(Perde água= Diminui o peso)

1000 g de carne crua → 700 g de carne cozida

PASSO A PASSO PARA O PREENCHIMENTO DA FICHA TÉCNICA

- 1

Preencha as informações da primeira linha, com o **NOME DA PREPARAÇÃO** E O **TEMPO DE PREPARO**.
- 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.
- 4

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).
- 5

Preencha também o **PESO LIQUÍDO (PL)**, que será o peso final dividido pelo IC, por exemplo, no caso do arroz $PL = 22 / 2,0 = 11$. Ou seja, para preparar 22kg de arroz, você precisará de 11 kg de arroz cru.
- 6

Adicione os valores do **FATOR DECORREÇÃO (FC)** e do **PESO BRUTO (PB)**, o cálculo do PB será realizado com o valor de PL e o FC. Por exemplo, o PL da cebola é 200g e o FC é 1,53. $PB = 200 \times 1,53 = 306,0$ g. Ou seja, para usar 200Kg de cebola na receita você precisa comprar 306Kg de cebola (com casca e raízes).

- 7

Preencha agora o **RENDIMENTO TOTAL (RT)** somando o valores dos pesos finais de todos os ingredientes. Você também pode pesar todo o alimento após preparado para encontrar esse valor.



IMPORTANTE:
Para planejamento, sempre prepare um Rendimento Total que leve em consideração uma margem de segurança de 10%.

Por exemplo:
Para servir 200 porções de 100g de arroz, são necessários 20kg. Acrescentando 10% de margem de segurança (2kg), o total a ser produzido deve ser 22kg.

- 8

Adicione o valor da **PORÇÃO**, que é a quantidade que irá servir cada pessoa. E o **RENDIMENTO DE PORÇÕES**, para calcular, basta dividiro rendimento total da preparação (em gramas ou mililitros) pela quantidade definida para uma porção.

- 9

Faça o cálculo de **CUSTO FINAL** de cada ingrediente utilizado, preencha a coluna com as informações de **UNIDADE E PESO DE COMPRA** e o **PREÇO UNITÁRIO**.

Exemplo: Arroz fardo 5kg
5kg ----- \$29,90
11kg ---- \$X
 $X = 29,90 \times 11 / 5 = R\$65,78$

- 10

Adicione o **MODO DE PREPARO**, de forma clara e ordenada. E os **UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS** necessários.

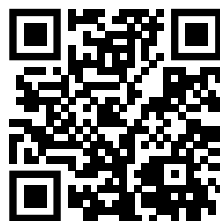
EXEMPLO DE FICHA TÉCNICA

NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz branco		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos						
RENDIMENTO TOTAL	22,410 Kg		PORÇÃO: 100g				RENDIMENTO DE PORÇÕES: 22		
INGREDIENTES	Unidade de medida	Peso Líquido	FC	Peso Bruto	IC	Peso Final	Unidade e peso de compra	Preço Unitário (R\$)	Custo Final (R\$)
Arroz branco tipo 1	Kg		1,0	11,0	2,0	22,0	5Kg	R\$29,9	65,78
Alho cru	g	100,0	1,08	108,0	0,7	70	1 Kg	R\$ 29,9	R\$ 3,24
Cebola crua	g	200,0	1,53	306,0	0,7	140	1 Kg	R\$ 9,90	R\$ 3,00
Óleo de soja	g	100,0	1,0	100,0	1,0	100	0,9 L	R\$ 6,00	R\$ 0,62
Sal marinho	g	50,0	1,0	50,0	1,0	100	1 Kg	R\$ 2,15	R\$ 0,22
CUSTO POR PORÇÃO: R\$ 0,36				CUSTO TOTAL: R\$ 72,89					
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	

PREENCHIMENTO DA FICHA TÉCNICA

Uma planilha foi desenvolvida com todos os cálculos que deverão ser realizados. Assim, só será preciso **FAZER UMA CÓPIA E PREENCHER** as informações básicas e ela fará os cálculos.

Para acessar basta ler o QR Code ou o link ao lado:



<https://qr.link/SMDKi8>

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 de produção de refeições, é necessário um processo detalhado e organizado. A seguir, será apresentado um exemplo usando o 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.

A escolha deve ser avaliada segundo o custo-benefício e impacto para cada cozinha.



RETORNÁVEL

PONTOS POSITIVOS

- Reduz significativamente a geração de resíduos;
- Após o investimento inicial, o custo unitário por refeição tende a cair;
- Mais resistente, mantém melhor temperatura e integridade dos alimentos;
- Pode melhorar a imagem socioambiental da cozinha comunitária.



PONTOS NEGATIVOS

- Precisa de logística de retorno: recolhimento, controle e distribuição;
- Exige mais tempo, equipe e espaço para higienização adequada;
- Risco de perda, extravio ou mau uso por parte dos beneficiários.



DESCARTÁVEL

PONTOS POSITIVOS

- Praticidade e agilidade na operação;
- Reduz risco de contaminação cruzada, já que cada embalagem é nova;
- Não há necessidade de controle de retorno ou de higienização.



PONTOS NEGATIVOS

- Gera custo permanente: o gasto nunca diminui com o tempo;
- Produz grande volume de resíduos sólidos, causando impacto ambiental;
- Pode sofrer variação de preço em períodos de alta demanda no mercado;
- Menor resistência a altas temperaturas.

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 prato.

1 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.

3 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.

Verduras e Legumes

Ricos em vitaminas, minerais e fibras. 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.

5 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.

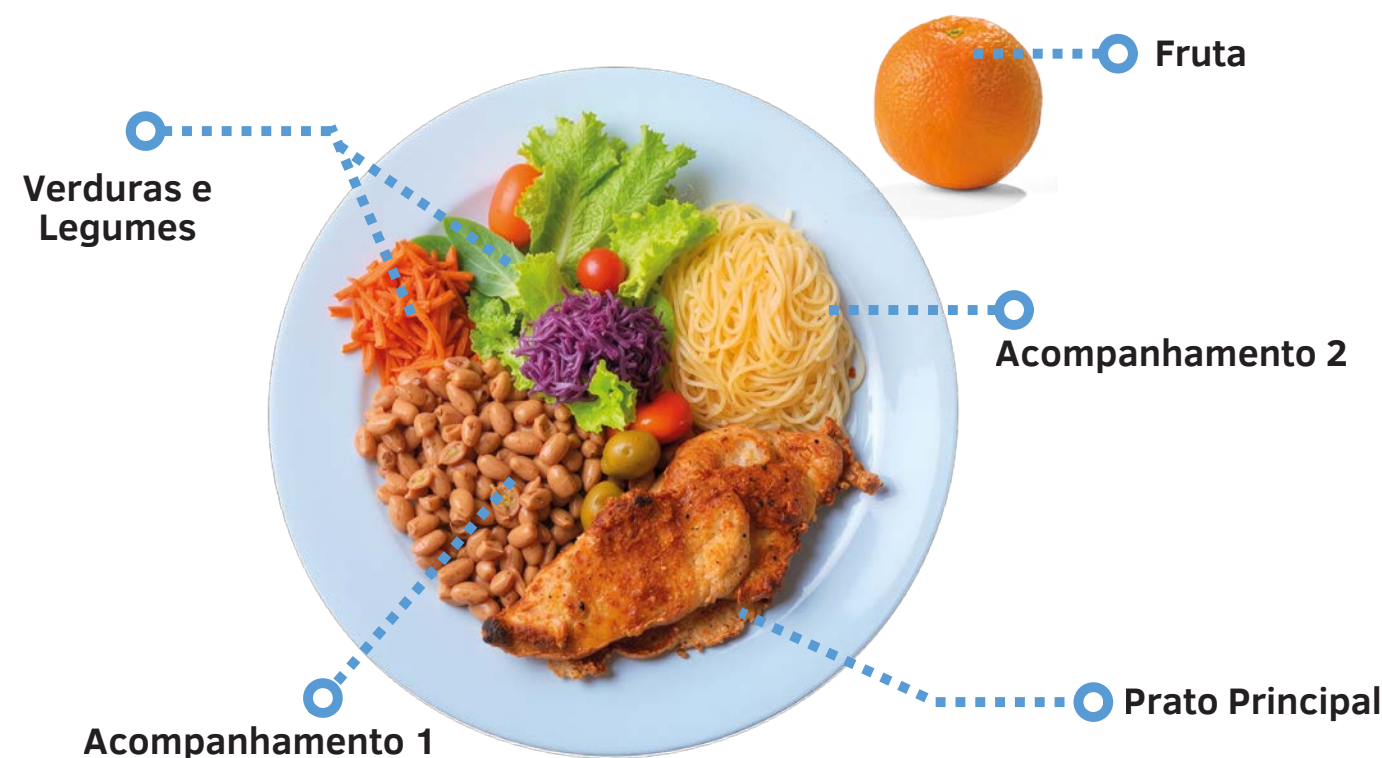




TABELA 01. OPÇÕES DE COMPOSIÇÕES PARA REFEIÇÕES DE ALMOÇO E JANTAR

Item do cardápio (quantidade de opções por dia)	Gênero alimentício e preparação	Descrição das preparações	Quantidade mínima a ser servida (Porção)	Observações
VERDURAS E LEGUMES	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	80 g quando for salada crua 180 g 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 deverão ser utilizadas carnes industrializadas
		Carne do sol acebolada, isca acebolada , jardineira	180g	
			200g	
	Frango sem pele e sem osso	Panqueca, omelete, frango grelhado	150g	
	Cortes: peito, filezinho	Ensopado com legumes, isca, jardineira	180g	



TABELA 01. OPÇÕES DE COMPOSIÇÕES PARA REFEIÇÕES DE ALMOÇO E JANTAR

PRATO PRINCIPAL (1 OPÇÃO/DIA)		Preparações com molho, bobó, stroganoff, 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	150g	Vísceras devem ser servidas no máximo 1 vez por semana.
		Moela: Ensopada ou moqueca Coração (galinha ou bovino), língua: cozido na pressão		
		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 de Caldo, salada, tropeiro	Carioquinha, 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.



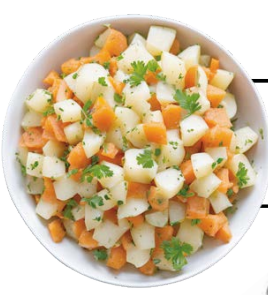
SUCO (1 OPÇÃO/DIA)	De fruta natural ou polpa	Abacaxi, acerola, cacau, cajá, caju, cupuaçu, frutas, goiaba, graviola, jenipapo, manga, maracujá, seriguela, umbu, tamarindo, entre outras	200ml	A quantidade de açúcar utilizada não deve ser superior a 5% do total de suco (a cada 200 ml de suco, no máximo, 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	

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 a partir 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:



Legumes e Verduras: 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)

ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS

Toda refeição necessita de alimentos e ingredientes para sua produção. Esses alimentos devem também ser conservados de maneira adequada.

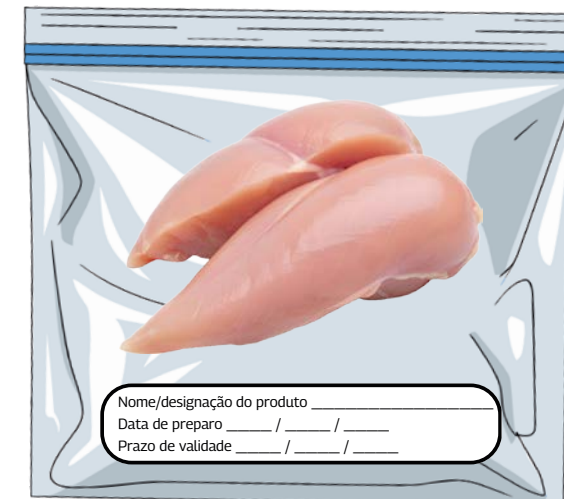
Os alimentos mantidos na área de armazenamento devem estar devidamente identificados e protegidos contra contaminantes.

A identificação deve conter, pelo menos:

Nome/designação do produto _____

Data de preparo ____ / ____ / ____

Prazo de validade ____ / ____ / ____



ALIMENTO

REFEIÇÃO

As embalagens para armazenamento devem ser primárias (nunca usadas), transparentes, íntegras, limpas e fechadas adequadamente.

- O prazo máximo para utilização do alimento a ser preparado, mantido sob refrigeração a 4°C ou menos, é de até 5 dias.
- Se a temperatura de armazenamento estiver acima de 4°C, o prazo para preparo deve ser reduzido, garantindo a segurança e as condições higiênico-sanitárias do alimento.



REFEIÇÃO

SOBRA

Corresponde às preparações que foram produzidas, porém não chegaram a ser expostas para consumo ou distribuídas aos consumidores.

RESTO

Refere-se às preparações que já foram expostas ao consumo, como alimentos servidos e não consumidos pelos consumidores ou aqueles que retornam dos pratos.

Quando mantidas sob condições adequadas de tempo e temperatura, com controle higiênico-sanitário comprovado, essas sobras podem ser classificadas como sobraslimpas e, conforme avaliação técnica e legislação vigente, podem ser reaproveitadas de forma segura.

Esses alimentos são considerados impróprios para reaproveitamento, em razão do risco de contaminação biológica, química ou física, devendo ser descartados de maneira adequada.

Por isso, a importância de ser realizada a **ficha técnica** para preparo das refeições, a fim de evitar desperdícios no processo e prejuízos para a produção.

Esse procedimento é fundamental para garantir a segurança operacional da cozinha, pois, **em situações de suspeita de surtos ou intoxicações alimentares**, a manutenção de amostras-testemunha permite a realização de análises laboratoriais de contraprova, contribuindo para a **correta identificação da causa e para a adoção de medidas corretivas**.

Como deve ser feita?

No mínimo 100g de amostra por preparação

Passo a passo

1. Adquirir as embalagens, que devem ser de uso primário e identificadas com o nome da **preparação, data da coleta e prazo de validade** da amostra;
2. Proceder à higienização das mãos antes de manipular as amostras de alimentos e embalagens;
3. Abrir a embalagem ou o saco sem tocar e soprar internamente para evitar a contaminação cruzada;
4. Coletar no mínimo 100g de amostra por preparação;
5. Retirar o ar, se possível, e fechar a embalagem;
6. Manter as amostras armazenadas a 4°C ou menos, por 72 horas (3 dias).



Imagem ilustrativa do processo de coleta de amostras

TRANSPORTE

Para o caso de cozinhas que realizem o transporte de refeições para outras localidades, deve-se ter atenção ao veículo em que são transportadas essas refeições.

Os veículos e recipientes utilizados para transporte de alimentos devem atender aos seguintes requisitos:

- Serem higienizados regularmente, seguindo procedimentos padronizados;
- Possuírem cobertura que proteja a carga de poeira, chuva, insetos ou outros contaminantes;
- Não transportar outros tipos de carga que possam comprometer a qualidade higiênico-sanitária dos alimentos preparados;
- Realizar controle de vetores e pragas urbanas;
- Pode-se utilizar de caixas de isopor para transporte das refeições, desde que essas estejam em condições higiênico-sanitárias adequadas.



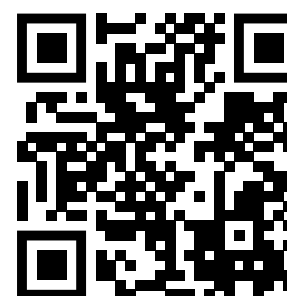
O transporte inadequado de refeições prontas pode causar contaminação dos alimentos e risco à saúde dos consumidores, além de não atender às exigências sanitárias vigentes.

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
<https://qr.link/EalPeV>

ATENÇÃO

Produtos embutidos e industrializados **NÃO** devem ser considerados como opções proteicas (prato principal). Isso inclui salsichas, steaks, hambúrgueres, linguças (tipo calabresa, toscana ou similares), entre outros produtos ultraprocessados.



Não é recomendado utilizar bicarbonato, amaciantes químicos ou temperos industrializados, como caldos prontos, devido ao alto teor de sódio e aditivos. **Prefira condimentos naturais**, como alho, cebola, pimentas, ervas frescas ou desidratadas (coentro, salsinha, orégano, manjeriço, etc.).

Alimentos fritos por imersão em óleo devem ser oferecidos no máximo uma vez ao mês, como forma de reduzir a ingestão de gorduras e promover hábitos alimentares mais saudáveis.



As proteínas de origem animal (carne bovina, suína, frango, peixe, vísceras, ovos e leite) devem ser adquiridas exclusivamente de fornecedores legalmente credenciados, que possuam registro válido no: Serviço de Inspeção Federal (SIF); Serviço de Inspeção Estadual (SIE); ou Serviço de Inspeção Municipal (SIM). E devem estar de acordo com as determinações estabelecidas pelas Portarias e Resoluções do Ministério da Agricultura e da ANVISA.

RECOMENDAÇÕES PARA ELABORAÇÃO DOS CARDÁPIOS

As alergias alimentares são reações do sistema imunológico a certas substâncias presentes nos alimentos, que podem causar desde sintomas leves (coceira, inchaço) até casos graves, como dificuldade para respirar e perda de consciência. Os principais alimentos causadores de alergia no Brasil são: **glúten**, **leite**, **ovo**, **crustáceo**, **soja** e **amendoim**. Por isso, sempre que uma preparação contiver algum desses ingredientes, isso deve ser indicado claramente no cardápio, para proteger a saúde dos consumidores.

 Ovos, omelete, panqueca, bolo.

 Camarão, caranguejo, siri, polvo, lula.

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

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

 Proteína texturizada de soja, molho shoyu.

 Amendoim, pé de moleque, paçoca.

APRESENTAÇÃO DO CARDÁPIO

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

MODELO DE APRESENTAÇÃO DO CARDÁPIO

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

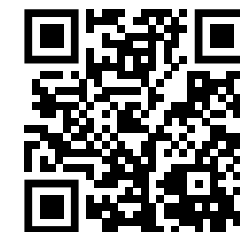


AMENDOIM

MODELO DE APRESENTAÇÃO DO CARDÁPIO EM PLANILHA

Uma planilha foi desenvolvida com todos os campos a serem preenchidos. Assim, só será preciso **FAZER UMA CÓPIA E PREENCHER** as informações.

Para acessar basta ler o QR CODE ou o link ao lado:



<https://qr.link/SMDKi8>



COMPRA DE ALIMENTOS

A repeating pattern of various icons in shades of pink and purple. The icons include a cow, a cup, a star, a heart, a pregnant woman, a faucet, a water drop, a gear, a fork, a plate, a knife, a carrot, a broccoli, a pencil, a stand, a goat, a corn, a cross, a leaf, a sheep, a water wave, and a pencil. The pattern is dense and covers the entire background.






CASA CIVIL | COORDENAÇÃO GERAL DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE COMBATE À FOME | DO LADO DA GENTE



AMENDOIM

COMPRA DE ALIMENTOS

Um calendário agroecológico é uma ferramenta que indica quais alimentos estão em período ideal de colheita em determinada região e época do ano. Ele respeita os 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.



Economia

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



Sustentabilidade

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

ALIMENTOS LOCAIS

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 DA 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 a manutenção de recursos naturais e garantem 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 façam uso de agrotóxicos.

 - Contacte-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, como também 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.

CONSIDERAÇÕES

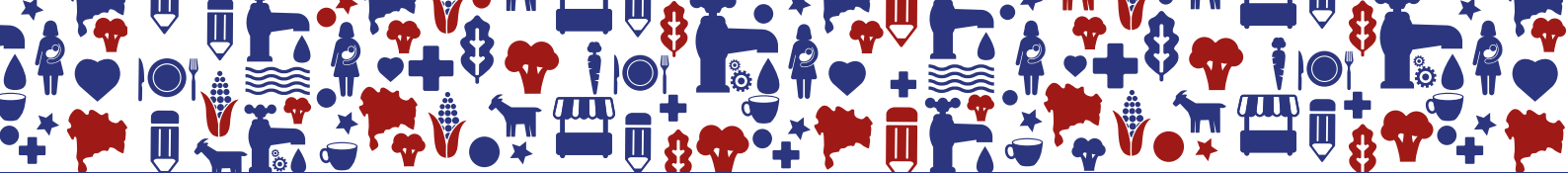


As Cozinhas Comunitárias e Solidárias e as Cozinhas Comunitárias Municipais exercem um papel fundamental no enfrentamento da insegurança alimentar e nutricional, ao garantir o acesso da população em situação de vulnerabilidade a refeições saudáveis, equilibradas e seguras. São uma resposta concreta e imediata às necessidades urgentes de milhares de pessoas, promovendo não apenas o combate à fome, mas também a valorização da saúde, da dignidade e do cuidado coletivo.

Ao seguir as orientações aqui apresentadas, os gestores e manipuladores das Cozinhas estarão mais preparados para oferecer alimentos seguros e de qualidade, elaborar 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.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Manual de Boas Práticas para Serviços de Alimentação: orientação para os serviços de alimentação sujeitos à vigilância sanitária**. Brasília: ANVISA, 2004.

Disponível em:

<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/publicacoes/alimentos/manual-de-boas-praticas-para-servicos-de-alimentacao>.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Resolução da Diretoria Colegiada – RDC nº 275, de 21 de Outubro de 2002**. Dispõe sobre o Regulamento Técnico de Procedimentos Operacionais Padronizados aplicados aos Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos e a Lista de Verificação das Boas Práticas de Fabricação em Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos. 21 de Out. 2002.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária. **Portaria RDC nº 216, de 15 de Setembro de 2004**. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. 15 de Set. 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2014.

CORREIA, Cristina. **Manual de Boas Práticas para Serviços de Alimentação**. Sebrae, 2018.





**COMIDA
no prato**
Cozinhas Comunitárias
e Solidárias



BAHIA
Sem fome

**GOVERNO DA
BAHIA**

CASA CIVIL

COORDENAÇÃO GERAL
DE AÇÕES ESTRATÉGICAS
DE COMBATE À FOME

**DO LADO
DA GENTE**

