

Curso 1 - Marmitas em Casa

Curso 1 - Marmitas em Casa: Como Lucrar R\$ 3.000 por Mês com Comida Caseira

Introdução

Neste curso rápido e direto, você vai aprender como montar um pequeno negócio de marmitas caseiras e lucrar até R\$ 3.000 por mês, mesmo começando com pouco.

Etapa 1: Planejamento

- Escolha 3 a 5 pratos simples que você sabe fazer bem (ex: arroz, feijão, frango, macarrão, bife).
- Defina se serão marmitas para almoço, fitness ou congeladas.
- Calcule o custo de cada marmita (ingredientes + embalagem).

Etapa 2: Precificação Inteligente

- Se sua marmita custa R\$ 5 para fazer, venda a R\$ 10 a R\$ 15.
- Exemplo: vendendo 10 marmitas a R\$ 12 = R\$ 120 por dia.
- Com 25 dias úteis, isso dá R\$ 3.000 por mês.

Etapa 3: Equipamentos e Utensílios

- Panelas, colheres, marmiteiras descartáveis, fogão.
- Use o que já tem. Reinvista aos poucos.

Etapa 4: Divulgação e Vendas

- Poste nos grupos do bairro e status do WhatsApp.
- Ofereça combos (ex: 5 marmitas por R\$ 50).
- Use frases como: "Comida caseira, fresquinha, pronta pra sua semana!"

Etapa 5: Fidelização de Clientes

- Ofereça 1 marmita grátis após 10 pedidos.
- Peça feedback e melhore seu cardápio.
- Crie relacionamento: chame pelo nome, ouça sugestões.

Bônus: Lista de compras básica para 10 marmitas

- 2kg de arroz, 1kg de feijão, 2kg de frango, 500g de legumes, 10 embalagens
- Custo médio estimado: R\$ 50 a R\$ 70

Comece pequeno, teste sua região e adapte o cardápio conforme a demanda. Você pode montar um negócio sólido e lucrativo com o que já tem na sua cozinha.