

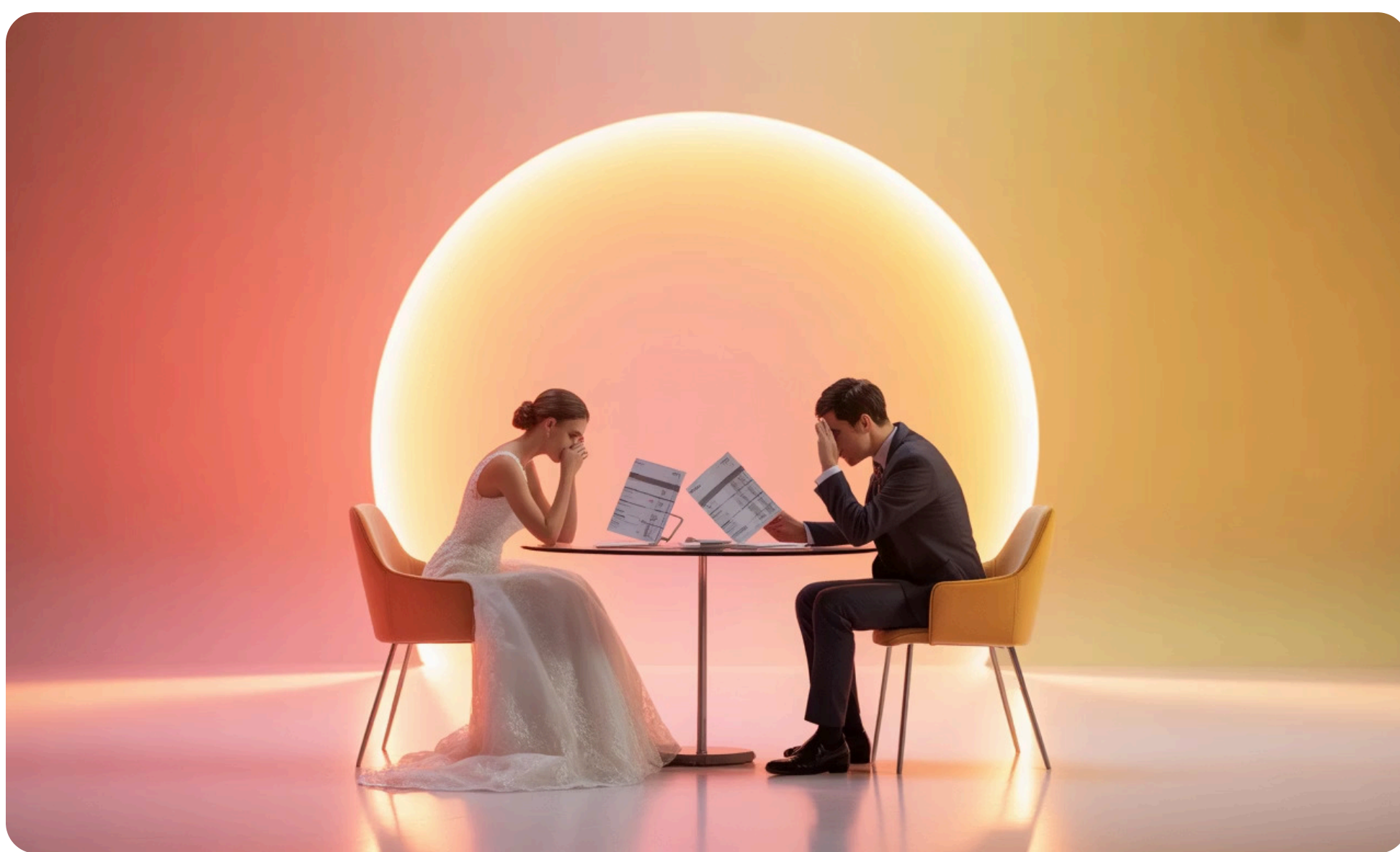
CAPÍTULO 3

O Segredo do Buffet Que Impressiona Sem Custar Caro

A comida é a alma da festa — e não precisa custar uma fortuna.

O maior medo dos noivos

Poucos momentos causam tanto nervosismo quanto escolher o buffet. É o item mais comentado pelos convidados e, ao mesmo tempo, um dos mais caros e fáceis de sair do controle.



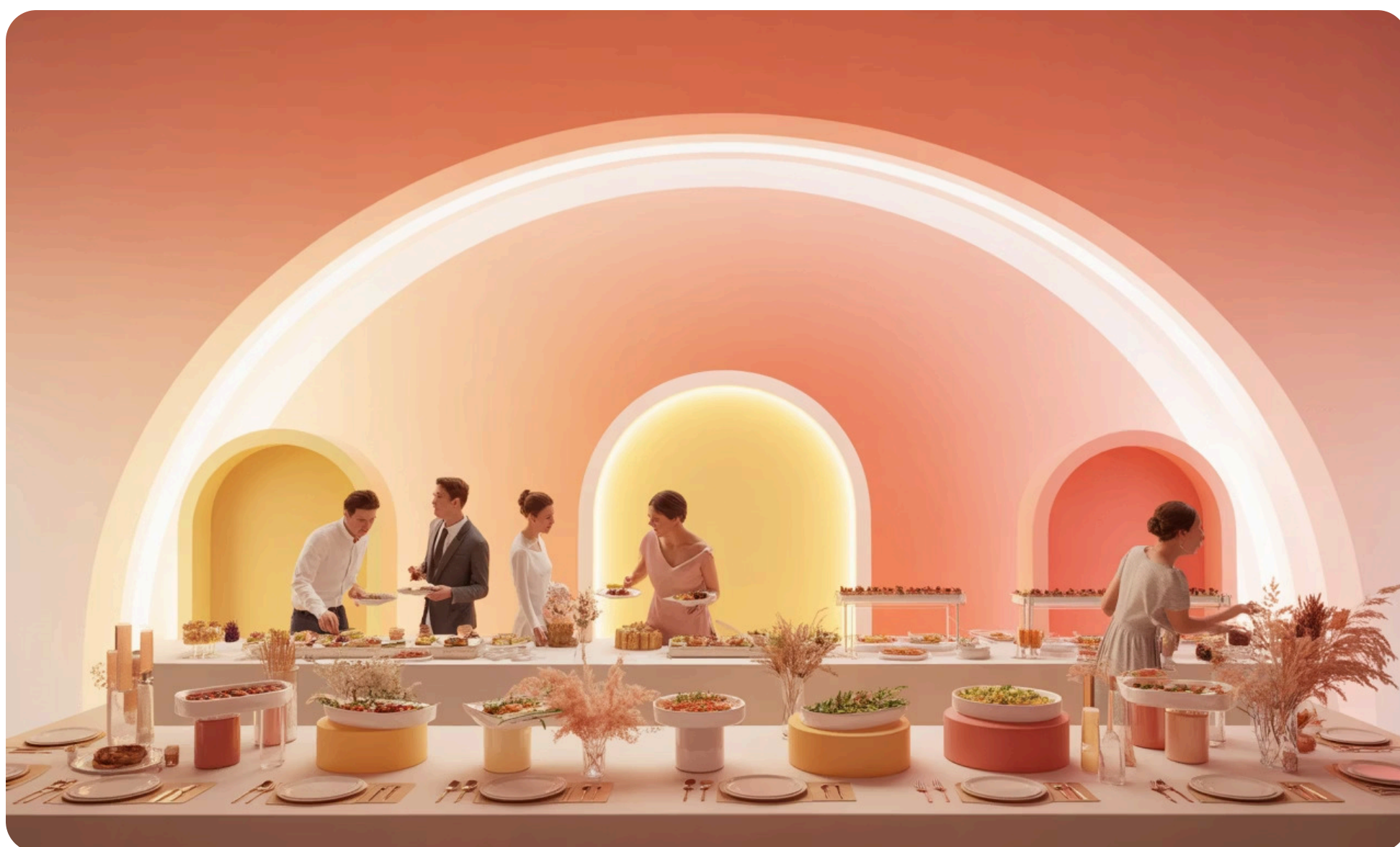
Mas aqui está o segredo que
muitos fornecedores não te
contam:

Um buffet bem
planejado e
equilibrado não
precisa ser caro —
precisa ser
inteligente.

Um bom casamento não é aquele em que sobra comida, e
sim aquele em que tudo é servido na medida certa, com
sabor, estética e fluidez.

O formato ideal para quem quer economizar

Em vez de contratar buffets luxuosos com menus de 3 pratos e open bar, aposte em um formato funcional: almoço ou jantar self-service com tempo controlado.



Opção 1 — Almoço leve e elegante

Arroz com amêndoas

Filé de frango ao molho de ervas

Salada tropical com frutas

Batata assada ou purê

Farofa especial

Mini sobremesa (mousse de maracujá ou pavê simples)

Opção 2 — Coquetel ao pôr do sol

- Mini salgados finos
- Frios e queijos
- Mini sanduíches e pastinhas
- Espetinhos frios (tomate seco, queijos e azeitona)
- Frutas em copinhos
- Mini taças de sobremesa



Custo médio por convidado

R\$ 25-28

Por pessoa

Incluindo comida e bebidas leves

R\$ 3.200

Total para 120 convidados

Como planejado no orçamento
base

Cálculo prático de quantidade

Evite desperdício e garanta fartura planejando com base em medidas reais:

Item	Quantidade por pessoa	Observações
Proteína (carne ou frango)	120 g	1 tipo principal basta
Arroz	100 g	Pode ter variação com grãos ou legumes
Massa / purê	80 g	Acompanha bem carnes brancas
Saladas	100 g	Inclua folhas, frutas e grãos
Docinhos	3 unid	Clássico e suficiente
Bolo	80 g	1 fatia média por convidado
Bebidas	600 ml	Refrigerante + suco + água



Dica: manter o evento entre 3 e 4 horas evita repetição de serviço e desperdício.

Bebidas e chope: o equilíbrio perfeito

Para eventos com até 120 pessoas:

2 barris de chope de 30 L

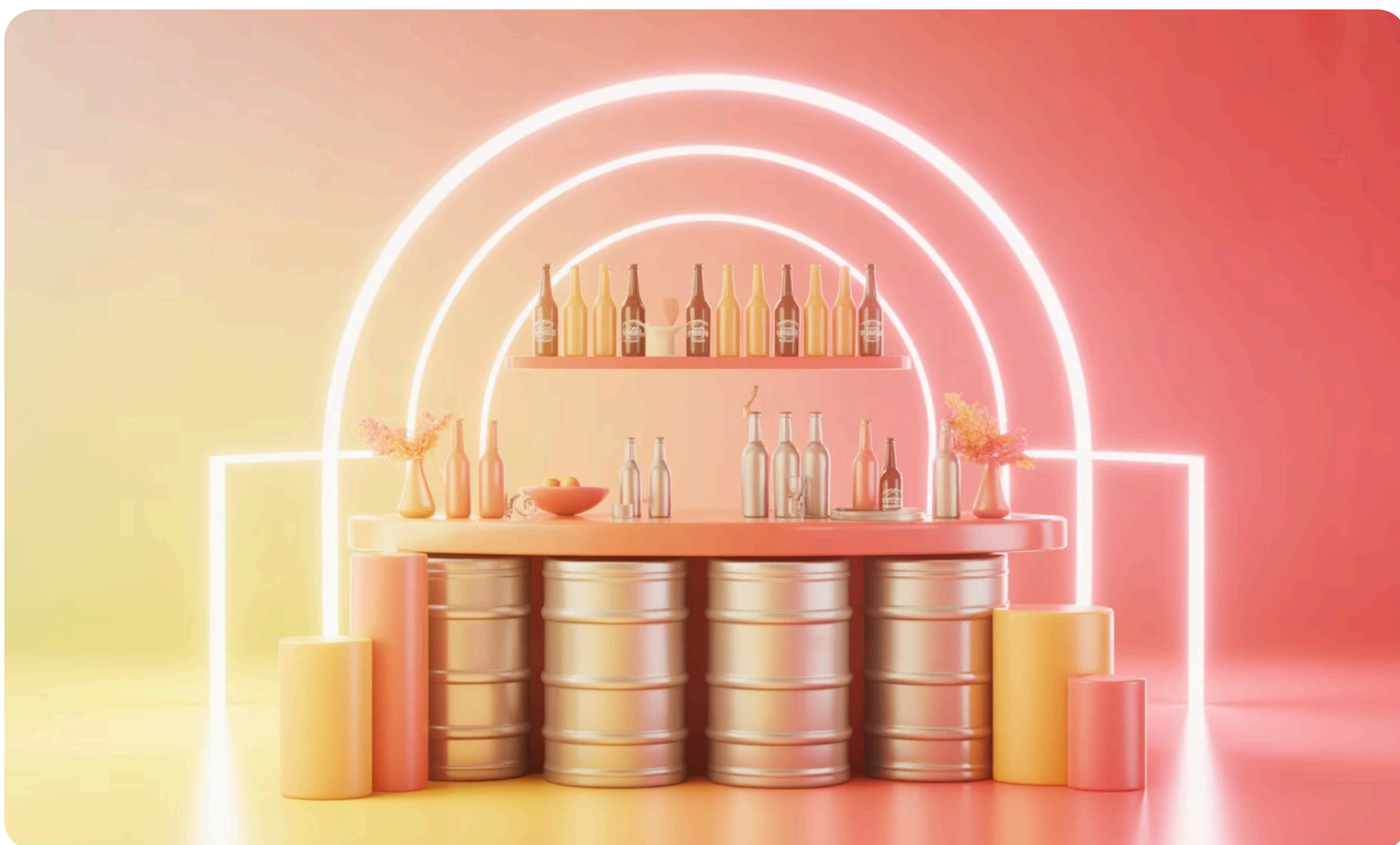
(serve cerca de 100–110 pessoas)

20 garrafas de refrigerante 2L

15 garrafas de suco natural

Água à vontade

(galões com copos de vidro)



Truque profissional

**Separe um
responsável pelo
bar (mesmo que
seja um amigo).**

Isso evita que as bebidas "sumam" e garante controle total do consumo.

Dicas para escolher e negociar o buffet

01

Procure buffets de bairro ou igrejas

Eles trabalham com preços menores e boa qualidade.

02

Peça orçamento fechado por pessoa

Com tudo incluso.

03

Negocie pagamento à vista

Descontos de 10–15% são comuns.

04

Combine serviço limitado a 3h

Assim, evita custos extras com hora adicional.

05

Evite open bar e sobremesas caras

As pessoas lembram da comida boa, não da bebida importada.

Como montar o buffet por conta própria (opcional)

Se tiver ajuda da família, é possível organizar um buffet colaborativo elegante, gastando ainda menos.

Como fazer:

- Contrate duas cozinheiras + dois garçons freelancers.
- Compre alimentos em atacado (Makro, Assaí, Atacadão).
- Monte uma estação única de serviço (autoatendimento com travessas de inox).
- Use louças e taças emprestadas ou alugadas em conjunto.
- Contrate uma decoração leve com trilhos e flores pequenas.

R\$ 2.200–2.500

Custo médio

Economia de até 30%



Bônus: No anexo do eBook, há uma planilha de cálculo automático de buffet — basta inserir o número de convidados e ela ajusta as quantidades e o valor total.



O verdadeiro sabor do casamento

O que os convidados realmente lembram não é a marca da cerveja ou o tipo de sobremesa — é o clima da festa.

Quando a comida é gostosa, o ambiente é bonito e todos são bem atendidos, o sentimento é um só: gratidão.

**Buffet de sucesso é
aquele que alimenta
corpo e coração.**

Checklist do Capítulo 3 — Monte seu buffet ideal

- Defina se será almoço ou coquetel.
- Escolha cardápio com 1 proteína principal.
- Calcule quantidades com base no número real de convidados.
- Controle o tempo de serviço (3h).
- Negocie com fornecedores locais ou monte sua própria equipe.
- Organize o bar com alguém de confiança.