##### 

##### **RELATÓRIO DE ESTÁGIO OBRIGATÓRIO ALIMENTAÇÃO COLETIVA / COMERCIAL**

ACADÊMICA (O):

São Bernado do Campo, 30 de novembro de2023.

**INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE O RELATÓRIO**

O relatório é composto de:

1. Dados gerais – identificação, justificativa, objetivo, metodologia como está organizado), desenvolvimento, conclusão, referências e anexos.

* Roteiro de observação e relato

1. Critério de avaliação – 2,0 pontos na nota final do estágio supervisionado, serão avaliados os seguintes critérios – aprofundamento dos itens e formatação
2. O relatório deve ser preenchido durante o período de estágio e enviado por email para [desire.stolte@ipa.metodista.br](mailto:desire.stolte@ipa.metodista.br) juntamente com a folha de presença devidamente preenchida e assinada e a ficha de avaliação devidamente preenchida e assinada pela supervisão do local.

Sumário

[Identificação: 5](#_Toc150699620)

[Objetivo 6](#_Toc150699621)

[Metodologia 6](#_Toc150699622)

[Desenvolvimento 6](#_Toc150699623)

[Roteiro de acompanhamento do local de estágio 7](#_Toc150699624)

[Atividades do Estágio de Nutrição UAN 7](#_Toc150699625)

[Características do local de estágio. 8](#_Toc150699626)

[Localização 8](#_Toc150699627)

[Configuração Fisica e Geometrica 8](#_Toc150699628)

[Aspectos Físicos da UAN 8](#_Toc150699629)

[Layout 13](#_Toc150699630)

[Recursos Humanos 14](#_Toc150699631)

[Organograma 14](#_Toc150699632)

[Distribuição Funcional dos Cargos 14](#_Toc150699633)

[Contratação de Funcionários 15](#_Toc150699634)

[Controle de Saúde dos Funcionários 15](#_Toc150699635)

[Suprimentos 16](#_Toc150699636)

[Políticas de Compras 16](#_Toc150699637)

[Políticas de Entregas 16](#_Toc150699638)

[Estocagem e Armazenamento 16](#_Toc150699639)

[Análise do Cardápio 19](#_Toc150699640)

[Descrição do Cardápio 19](#_Toc150699641)

[Sistema de Distribuição 19](#_Toc150699642)

[Sistema de Porcionamento 19](#_Toc150699643)

[Acompanhamento Cardápio Quinzenal do Almoço 20](#_Toc150699644)

[Amostra do Cálculo do Cardápio 21](#_Toc150699645)

[Treinamentos 24](#_Toc150699646)

[Conclusão 25](#_Toc150699647)

[Proposta e Sugestões 25](#_Toc150699648)

[Autoavaliação 25](#_Toc150699649)

[Conclusão 25](#_Toc150699650)

[Referencias Bibliográficas 26](#_Toc150699651)

[Anexo e Apêndices 27](#_Toc150699652)

[Anexo 1-Plano de Atividades 27](#_Toc150699653)

[Anexo 2 – Plano de Treinamento 28](#_Toc150699654)

# Identificação:

* **Nome do Aluno**: Ana Paula Barbosa Costa
* **Local do estágio**: Padaria Tranza
* **Nutricionista supervisor local**: Mariana Herculano Costa (CRN3 32201)
* **Período de estágio**: 3 Meses
* **Carga horária**: 240 Horas
* **Público atendido**:
  + A Padaria Tranza atende, principalmente, público operacional ou horista, assim como público administrativo e diretoria.
* **Descrição do local de estágio**:
  + Padaria e confeitaria com predominância de revenda representa os estabelecimentos com produção própria de pães, massas, tortas, bolos, broas, roscas (e outros produtos típicos dessa modalidade) além de produtos de prateleira, quando a venda destes últimos é predominante
* **Atribuições do estagiário(a):**
  + .Vide item [Atividades do Estágio de Nutrição UAN](#_Atividades_do_Estágio)

# Objetivo

[ descrever o objetivo do relatório]

# Metodologia

[descrever como o relatório está organizado]

# Desenvolvimento

[descrever as atividades desenvolvidas no estágio

# Roteiro de acompanhamento do local de estágio

## Atividades do Estágio de Nutrição UAN

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Atividade | Conforme | Não  Conforme |
| Conhecer a área física, rotinas e fluxos da Unidade de Alimentação e Nutrição | **✓** |  |
| Conhecer a política de Recursos Humanos, organograma e organização das tarefas X funções | **✓** |  |
| Conhecer a política de compras e analisar os fatores que influenciam a mesma | **✓** |  |
| Analisar o processo produtivo de acordo com a legislação sanitária pertinente | **✓** |  |
| Elaborar cardápios, observando o perfil da população, o valor nutritivo e custo | **✓** |  |
| Realizar orientação alimentar a clientela | **✓** |  |
| Observar o pré-preparo, preparo e cocção dos alimentos, conferindo peso, medidas, desperdícios, fator de correção e per capitas utilizados | **✓** |  |
| Conhecer e/ou elaborar fichas técnicas | **✓** |  |
| Verificar e acompanhar a distribuição das refeições, bem como sua apresentação, fluxo e aceitação | **✓** |  |
| Auxiliar no controle de qualidade e higiene dos alimentos preparados e servidos e implantação de Boas Práticas de Fabricação | **✓** |  |
| Acompanhar as técnicas de recebimento e armazenagem dos alimentos | **✓** |  |
| Participar de treinamento de pessoal | **✓** |  |
| Acompanhar a Nutricionista no desenvolvimento das atividades diárias | **✓** |  |

## Características do local de estágio.

### Localização

A UAN se localiza no andar térreo. O local favorece a descarga das mercadorias e fica mais acessível para o transporte dos alimentos quando prontos. Permite uma boa ventilação e iluminação de todos os setores além de facilitar na comunicação entre eles quando necessário.

### Configuração Fisica e Geometrica

A configuração física da UAN é no formato retangular.

**Vantagens**: O local permite uma melhor distribuição dos setores da unidade, com uma disposição adequada de equipamentos, bancadas, portas e janelas nos diferentes setores, além de permitir um fluxo linear sem retrocessos, o que evita contaminação cruzada.

**Desvantagens**: Para implementação de um refeitório retangular a empresa necessita dispor de um grande espaço físico.

### Aspectos Físicos da UAN

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ITEM | COMO É  NA UAN | LEGISLAÇÃO  CVS | CONFORME | NÃO CONFORME |
| AMBIENTE EM TORNO DA UAN | A UAN está estabelecida com prédios residenciais ao redor, comércios, salão de beleza, loja de cosméticos, papelaria, banca de jornal e restaurantes.  Não existem pontos de contaminação direta, não havendo presença de terrenos baldios ou pontos de alagamento.  A UAN está isenta de contaminação por resíduos, pois todas as empresas que dispõem atividades ao redor do local possuem rede encanada de esgoto. | Art. 77. Área externa livre de focos de insalubridade, tais como lixo, objetos em desuso, animais, poeira, água estagnada, e de vetores e pragas urbanas. Acesso direto e independente, não comum à habitação e outros usos. A construção deve atender às normas de edificações vigentes estaduais ou municipais. Deve ser concebida de modo a restringir o trânsito de pessoas não essenciais à produção e garantir acessibilidade à pessoa com deficiência ou mobilidade reduzida | **✓** |  |
| PISO | Os pisos da UAN são feitos de material liso, antiderrapante, resistente, impermeável, lavável, íntegro, sem trincas, vazamento e infiltrações. Possuem inclinação em direção aos ralos, não permitindo que a água fique estagnada.  Os mesmos são inclinados em direção aos ralos, evitando acúmulo de água e resíduos de alimentos e sujidades. | Art. 85. Deve ser constituído de material liso, antiderrapante, resistente, impermeável,  lavável, íntegro, sem trincas, vazamento e infiltrações. Deve ter inclinação em direção aos  ralos, não permitindo que a água fique estagnada. Em áreas que permitam a existência  de ralos, esses devem ser sifonados, dotados de  dispositivos que permitam seu  fechamento, evitando a entrada de insetos e roedores. | **✓** |  |
| Parede | As paredes da UAN são dispostas de cor clara, lisas, de material liso, impermeável e lavável, conservadas, com ângulo no contato com o piso e com o teto.  É vedado o uso de divisórias de vazio interno.  As partes azulejadas têm cor clara e altura mínima de 2 metros. | Art. 86. As paredes e divisórias devem ser sólidas, com acabamento liso e impermeável, não sendo permitidas divisórias ocas, com vazios internos, ou construídas de material  poroso, tal como o compensado. | **✓** |  |
| Portas | As portas dispostas na UAN possuem superfície lisa, pintadas de cor clara, de fácil limpeza, ajustadas aos batentes, fabricadas com uso de madeira maciça e sendo não absorventes.  Possuem fechamento automático e protetores de rodapé, sendo o fechamento e os protetores dispostos de material resistente a pontos de ferrugem. | Art. 88. Portas devem ser ajustadas aos batentes e de fácil limpeza. As portas de entrada para as áreas de armazenamento e manipulação de alimentos devem possuir mecanismo  de fechamento automático e proteção, na parte inferior, contra insetos e roedores | **✓** |  |
| Janelas | As janelas são dispostas de vidros uniformes, com moldura ferro, disposto de pintura para evitar pontos de ferrugem. Todas as janelas possuem telas com malha de 2 mm, removíveis e de fácil limpeza. As telas são ajustadas aos batentes, conservadas e sem furos.  O acionamento da abertura e fechamento das janelas e feito por suporte de ferro lateral, revestido de coloração cinza para que se evitem pontos de ferrugem. | Art. 89. Janelas devem ser ajustadas aos batentes e protegidas com telas milimétricas removíveis para facilitar a limpeza e não devem permitir que raios solares incidam diretamente sobre os funcionários, alimentos ou equipamentos mais sensíveis ao calor. | **✓** |  |
| Tetos e Forros | Os tetos e forros são lisos, de material não inflamável e impermeável. Sem goteiras, vazamentos, umidades, trincas, rachaduras, bolores, infiltrações e descascamento. | Art. 87. Tetos e forros não devem transmitir contaminantes aos alimentos. Os acabamentos de tetos e forros devem ser lisos, de material não inflamável e impermeável. Devem ser livres de goteiras, vazamentos, umidade, trincas, rachaduras, bolores, infiltrações, descascamento, dentre outros. | **✓** |  |
| Instalações Elétricas | A UAN mantém toda estrutura elétrica do seu ponto comercial embutida, através de canos e PVC para eletricidade, sendo para uso de revestimento e proteção da fiação elétrica evitando qualquer tipo de curto ou acidente elétrico. | Art. 90. A iluminação deve ser uniforme, sem ofuscamento e não deve alterar as características sensoriais dos alimentos. As lâmpadas e luminárias devem estar protegidas contra quedas acidentais ou explosão. As instalações elétricas devem ser embutidas e, quando externas, devem estar protegidas por tubulações | **✓** |  |
| Instalações Hidráulicas | A água disposta pelo estabelecimento é de responsabilidade da rede de saneamento do Estado de São Paulo, sendo está tratada conforme alegações da companhia de abastecimento.  Os materiais utilizados pela UAN para constituição de suas tubulações são: canos de PVC, estando estes em perfeitas condições, sem pontos de vazamento ou deterioração e canos de PVC sifonados, estando em perfeitas condições, sem pontos de vazamento ou deterioração.  A UAN dispõe de 6 caixas d’águas com 5.000 litros cada, elaborada com fibra de vidro, sendo a tampa do mesmo material e com vedações por feixes.  As caixas d’águas são higienizadas a cada seis meses conforme Portaria CVS 5/2013, por empresa especializada. | Art. 80. Devem existir lavatórios exclusivos para a higiene das mãos na área de manipulação, em posições estratégicas em relação ao fluxo de preparo dos alimentos e em número suficiente de modo a atender toda a área de preparação. Os lavatórios devem possuir sabonete líquido, neutro, inodoro e com ação antisséptica, com papel toalha descartável não reciclado ou outro procedimento não contaminante, e coletor de papel acionado sem contato manual. | **✓** |  |
| Vestiários | A UAN segue todas as recomendações segundo a Portaria 2619/2011, dispondo dessa maneira, vestiários separados por sexo, com armários individuais, os armários são de material resistente, composto de alumínio, evitando aparecimento de pontos de ferrugem e dispõem de divisórias internas, permitindo espaço inferior para alocação dos calçados e suporte para disposição das roupas.  Os vestiários permanecem em bom estado de conservação e com seus materiais bem-dispostos. Suas paredes são revestidas de azulejos lisos, de fácil limpeza, de cor branca, livres de corrosões e danificações. Seus pisos são dispostos de material liso, antiderrapante, de fácil limpeza, com ausência de pontos de danificação e corrosões. | Art. 94. Os vestiários dos funcionários e suas instalações sanitárias, não devem se  comunicar diretamente com a área de armazenamento, manipulação e de distribuição e consumo de alimentos. Devem ser separados por gênero e as portas externas devem ser dotadas de fechamento automático. Os vestiários devem possuir armários individuais e chuveiros. Os banheiros devem dispor de vaso sanitário sifonado com tampa e descarga, mictório com descarga, papel higiênico, lixeira com tampa acionada por pedal, pias com sabonete líquido, neutro, inodoro e com ação antisséptica, com papel toalha descartável não reciclado ou outro procedimento não contaminante, e coletor de papel acionado sem  contato manual. | **✓** |  |
| Sanitários | Os banheiros são separados por sexo, estando ambos em funcionamento e bem conservados, possuem chuveiros em bom funcionamento. Todos os sanitários possuem descarga automática, vaso tampado e com encanamento sifonado.  As lixeiras são tampadas e com acionamento de pedal. As pias para higiene das mãos são equipadas com sabonete antisséptico. As toalhas de papel são brancas, e de papel não reciclado.  As instalações sanitárias são construídas de paredes, pisos, e tetos de cor clara, de material liso, impermeável e resistente; portas com molas e protegidas na parte inferior contra animais e com iluminação e ventilação adequada, com janelas dispostas de telas de proteção com 2 mm, sendo removíveis para facilitação da higienização.  A área sanitária não possui acesso direto com as áreas de produção e manipulação de alimentos, dessa maneira evitando o risco de contaminação dos alimentos. | Art. 94. Os banheiros devem dispor de vaso sanitário sifonado com tampa e descarga, mictório com descarga, papel higiênico, lixeira com tampa acionada por pedal, pias com sabonete líquido, neutro, inodoro e com ação antisséptica, com papel toalha descartável não reciclado ou outro procedimento não contaminante, e coletor de papel acionado sem contato manual. | **✓** |  |
| Area Para Lixo | As instalações para armazenamento de lixo da UAN são compostas por câmara de lixo, onde está localizada próximo do recebimento, sendo distantes da área de manipulação de alimentos para que não haja contaminação cruzada durante o período de produção. | Art. 73. Materiais recicláveis e resíduos sólidos, considerados lixo, devem ser separados e removidos, quantas vezes forem necessárias, para um local exclusivo, em condições de higiene, revestido de material de fácil limpeza e protegido contra intempéries, animais, vetores e pragas urbanas. Nas áreas de produção de alimentos, o lixo deve ser depositado em recipientes com tampas acionadas por pedal, sem contato manual. Art. 74. O lixo não deve sair da cozinha pelo mesmo local onde entram as matérias primas e nessa impossibilidade, determinar horários diferentes para cada atividade. | **✓** |  |

### Layout

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Setor de pré-preparo de carnes  2. Entrada  3.Estoque  4.Estoque de farinhas  5.Sanitário feminino  6.Sanitário Masculino  7.Câmara do lixo  8.Câmara dos frios  9.Câmara dos Hortifrutis  10.Câmara Congelada  11.Cozinha  12.Panificação  13.Câmara Panificação  14.Pizzaria |

De acordo com o layout, embora se visualize cruzamento entre os alimentos de origem vegetal e animal, na prática isso não ocorre. Os alimentos são recebidos em horários diferentes havendo um tempo para que um seja pré-preparado e armazenado evitando assim o cruzamento entre eles.

## Recursos Humanos

A UAN, dentro do organograma da empresa, está diretamente subordinada ao RH e Diretoria de Produção.

### Organograma

A diagram of a company

Description automatically generated

### Distribuição Funcional dos Cargos

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Cargo | Atividades | Jornada Diária | Jornada Semanal |
| Chefe de Cozinha | Escolha do cardápio, controle e supervisão das preparações. | 8 horas | 48 horas |
| Cozinheiro | Execução das preparações do cardápio, distribuição das  tarefas da brigada de trabalho, orientação para  execução das preparações diárias | 8 horas | 48 horas |
| Auxiliar de Cozinha | Auxílio das preparações dos alimentos, higiene e organização da cozinha, higiene dos equipamentos e utensílios utilizados para preparo das refeições. | 8 horas | 48 horas |

### Contratação de Funcionários

A UAN faz a seleção de funcionários primeiramente através da indicação dos funcionários atuais ou de terceiros (pessoas conhecidas ou de confiança), e em segundo ponto através dos currículos deixados à gerência, por candidatos ao qual estejam interessados nas vagas. Dos candidatos indicados são solicitados carteira de trabalho e currículo, para avaliação de experiências anteriores na função; em seguida, caso se tenha atendido o perfil desejado, é realizada uma entrevista com os candidatos, onde são observados principalmente a postura, o comportamento e o interesse pela função. Geralmente é exigida a escolaridade de no mínimo 1º grau completo para área da cozinha.

O funcionário selecionado para trabalhar na UAN passa por um período mínimo de 30 dias de experiência, que pode ser renovado por mais 60 dias. Após aprovação do desempenho, é efetivado na empresa.

### Controle de Saúde dos Funcionários

A equipa da UAN é submetida a exames médicos e laboratoriais, que são realizados de acordo com as exigências da Portaria 24 de 29/12/94 – Secretária de Segurança e Saúde no Trabalho, NR 07 (PCMSO).

São realizadas avaliações clínicas com o objetivo de emissão do Atestado de Saúde Ocupacional (ASO), e são repetidas anualmente para os colaboradores envolvidos diretamente na manipulação de alimentos. As avaliações clínicas são complementadas com a realização de exames laboratoriais preconizados pela Vigilância Sanitária, tais como: Hemograma Completo, Coproparasitológico e Coprocultura. O elenco de parâmetros pode ser alterado por recomendações médicas ou dos órgãos de saúde.

## Suprimentos

### Políticas de Compras

A UAN adota a modalidade de sistema centralizado. O nutricionista não tem contato direto com os fornecedores. O responsável pelo pedido de compras a unidade é feito diretamente pelo chefe de cozinha.

**Vantagens:** O chefe de cozinha tem uma facilidade maior de negociação de valores e consegue ter um controle do que precisa na cozinha.

**Desvantagens:** Se alguma mudança precisar ser feita não será possível alterar se estiver fora do prazo de entrega.

### Políticas de Entregas

Entrega Semanal: Hortaliças, embutidos (2x na semana) e carnes (1x na semana);

Entrega Quinzenal: Descartáveis;

Entrega Mensal: Estoque seco, materiais de limpeza e higiene.

O pedido de entregas segue esse cronograma, porém, quando há necessidade de algum produto específico pode ser feito fora do período estipulado. Os produtos perecíveis que são entregues semanalmente, possuem um controle maior da qualidade e validade.

### Estocagem e Armazenamento

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Recebimento e  Armazenamento | Portaria  CVS | Conforme | Não  Conforme |
| Alimentos Perecíveis:  Os alimentos perecíveis são recebidos semanalmente, passado por um controle de qualidade, sendo avaliados a rotulagem e a temperatura desse alimento. As informações são registradas em uma planilha e logo em seguida são armazenados em locais câmaras e geladeiras próprias de acordo com a temperatura ideal para conservação. Congelados -12 °C (doze graus Celsius negativos) ou temperatura menor, ou conforme recomendação do fabricante. Pescados de 2 a 3 oC (dois a três graus Celsius) ou conforme recomendação do estabelecimento produtor. Carnes de 4 a 7 oC (quatro a sete graus Celsius) ou conforme recomendação do frigorífico produtor, demais produtos de 4 a 10 oC (quatro a dez graus Celsius) ou conforme recomendação do fabricante. | Art. 22. As embalagens de matérias-primas, ingredientes, alimentos industrializados ou prontos para consumo devem estar limpos e íntegros, os dizeres de rotulagem devem ser conferidos. Art. 24. No ato do recebimento de matérias primas, ingredientes, alimentos industrializados ou prontos para consumo, devem ser conferidas e registradas em planilhas próprias, as temperaturas dos produtos que necessitam de condições especiais de conservação, conforme as indicações a seguir: Congelados -12 °C (doze graus Celsius negativos) ou temperatura menor, ou conforme recomendação do fabricante. Pescados de 2 a 3 oC (dois a três graus Celsius) ou conforme recomendação do estabelecimento produtor. Carnes de 4 a 7 oC (quatro a sete graus Celsius) ou conforme recomendação do frigorífico produtor, demais produtos de 4 a 10 oC (quatro a dez graus Celsius) ou conforme recomendação do fabricante. | ✓ |  |
| Alimentos Não Perecíveis:  Os alimentos não perecíveis são recebidos quinzenalmente ou quando necessário. Quando recebidos, passam por um controle de qualidade onde são observados integridade das embalagens, rótulos, lote e validade. São armazenados em estoques separadamente de materiais de limpeza ou materiais descartáveis, em local limpo, seco e ventilado sem receber luz solar direta. | Art. 22. As embalagens de matérias-primas, ingredientes, alimentos industrializados ou prontos para consumo devem estar limpos e íntegros, os dizeres de rotulagem devem ser conferidos. Art. 26. As matérias-primas, os ingredientes, as embalagens e outros produtos devem ser armazenados em local limpo, organizado, ventilado, sem receber luz solar direta, livre de entulho ou material tóxico, e de acordo com as características intrínsecas do alimento e as recomendações do produtor. Armazenar separadamente os alimentos, os materiais de limpeza, embalagens e descartáveis. | ✓ |  |
| Materiais Descartáveis:  A UAN mantém estruturas de inox em todas as áreas internas de manipulação do estabelecimento, sendo estas estruturas fixadas nas paredes para armazenamento dos utensílios utilizados para preparo dos alimentos. São armazenadas em local limpo, organizado e ventilado longe de alimentos e materiais de limpeza. | Art. 26. As matérias-primas, os ingredientes, as embalagens e outros os produtos devem ser armazenados em local limpo, organizado, ventilado, sem receber luz solar direta, livre de entulho ou material tóxico, e de acordo com as características intrínsecas do alimento e as recomendações do produtor. Armazenar separadamente dos alimentos e dos os materiais de limpeza. | ✓ |  |
| Produtos de Limpeza:  Os produtos de limpeza são recebidos quinzenalmente em horários e dias diferentes dos alimentos e materiais descartáveis. São armazenados em armários fechados longe dos alimentos e materiais descartáveis. | Art. 64. Os produtos usados nos procedimentos de limpeza e desinfecção devem ser identificados e armazenados em local específico, fora das áreas de preparo e armazenamento de alimentos. Devem ser notificados/registrados na ANVISA, possuir todos os dizeres de rotulagem obrigatórios para produtos saneantes, estabelecidos pela legislação federal, e dentre eles informar: I - os dados completos sobre a empresa fabricante: nome, endereço, telefone, CNPJ e o Número de Autorização de Funcionamento na ANVISA; II - o nome do Responsável Técnico e o número de inscrição em seu Conselho Profissional; III - informações sobre precauções e cuidados em casos de acidente. | ✓ |  |

## Análise do Cardápio

### Descrição do Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ (Nº refeições= 40/dia): 3 tipos de bebida quente, 2 tipos de pães, 1 tipo de bolo e 1 tipo de fruta.

ALMOÇO (Nº refeições = 40/dia) e JANTAR (Nº refeições = 45/dia): Prato base, 1 tipo de salada de folha, 2 tipos de salada de legumes, 2 tipos de guarnições, 2 tipos de prato principal, 1 tipo de opção ao prato principal e 2 tipos de sobremesa (alternando entre fruta e doce).

### Sistema de Distribuição

Na unidade é atribuído o sistema de distribuição misto. As vantagens são: Uma opção para quem não conseguir ir até o local se alimentar tendo como opção o delivery ou até mesmo a marmita. As desvantagens são: Gastos com embalagens para viagem e combustível dos veículos de transporte dos alimentos

### Sistema de Porcionamento

Na unidade é atribuído o sistema de porcionamento Self service total. As vantagens são: Menor desperdício de alimentos sendo que os próprios funcionários se servem na quantidade desejada e o poder de escolha sobre o que vai consumir. As desvantagens são: Um menor controle em ralação a higiene dos alimentos que ficam expostos para se servirem.

### Acompanhamento Cardápio Quinzenal do Almoço

Todos os dias: Prato Base (Arroz Branco e Feijão).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pratos | Segunda  (16/10) | Terça  (17/10) | Quarta  (18/10) | Quinta  (20/10) | Sexta  (21/10) | Sábado  (22/10) |
| Entrada | Salada de alface americana | Salada de alface americana | Salada de Agrião | Salada de Tomate | Salada de tomate com pepino | Vinagrete |
| Prato Principal | Picadinho de carne com batata | Costela Assada | Hamburguer Grelhado | Filé de Frango Grelhado | Lasanha bolonhesa | Bacalhau |
| Prato Principal 2 | Frango Cozido | Carne moída com cenoura | Strogonoff de filé mignon | Costelinha barbecue | Lasanha 4 queijos | Risoto de camarão |
| Opção ao Prato Principal | Ovo cozido | Linguiça Grelhada | Ovo Frito | - | Linguiça acebolada | Ovo cozido |
| Guarnição | Batata doce | Abobrinha refogados | Chuchu refogada | Abobrinha refogada | - | Legumes refogados |
| Sobremesa | Banana | Banana | Banana | Bolo de Chocolate | Torta de Morango | Mini torta de limão |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pratos | Segunda  (23/10) | Terça  (24/10) | Quarta  (25/10) | Quinta  (26/10) | Sexta  (27/10) | Sábado  (29/10) |
| Entrada | Salada de Alface Americana | Salada de Tomate | Salada de Rúcula | Salada de Agrião | Vinagrete | Salada de Legumes |
| Prato Principal | Frango cozido | Carne moída | Feijoada | Hambúrguer grelhado | Costelinha ao molho Barbecue | Risoto 4 queijos |
| Prato Principal 2 | Strogonoff de Frango- | Macarrão ao alho e óleo | Carne com Batata | Costelinha barbecue | Lasanha 4 queijos | Risoto de camarão |
| Opção ao Prato Principal | Ovo cozido | Linguiça grelhada | Baião de dois - | Omelete | Rabada | Filé de Saint Peter |
| Guarnição | Batata doce | Abobrinha refogada | Couve Refogada | Chuchu refogado | Abóbora cozida - | - |
| Sobremesa | Banana | Gelatina | Laranja | Banana | Laranja | - |

**MELHORIAS:**

* Evitar ao máximo comidas muito industrializadas ricas em sódio;
* Maior variedade de frutas ofertadas para sobremesa;
* Evitar repetir pratos vários dias seguidos.

### Amostra do Cálculo do Cardápio

1º DIA (16/10)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimentos | Quantidade (g ou ml) | VET (Kcal) | CHO (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | Gorduras Saturadas (g) | Fibra (g) | Sódio (mg) |
| Alface Americana | 30 | 3,03 | 0,51 | 0,18 | 0,03 | - | 0,3 | 2,1 |
| Arroz Branco | 170 | 211,14 | 47,77 | 4,25 | 0,34 | 0,34 | 2,72 | 1,71 |
| Feijão Carioca | 150 | 117,15 | 20,4 | 7,2 | 0,75 | 0,15 | 12,75 | 3 |
| Frango cozido | 140 | 216,72 | - | 44,1 | 4,48 | 1,54 | - | 50,4 |
| Ovo cozido | 90 | 126,99 | 0,54 | 11,97 | 8,55 | 2,61 | - | 131,4 |
| Batata doce | 100 | 76,9 | 18,4 | 0,6 | 0,1 | - | 2,2 | 3 |
| Óleo | 10 | 90 | - | - | 10 | 1,52 | - | - |
| Sal | 2 | - | - | - | - | - | - | 468,64 |
| Banana | 40 | 40,68 | 9,52 | 0,56 | 0,04 | - | 0,76 | - |
| Total (g) | **-** | **-** | **97,14** | **68,86** | **24,29** | **6,16** | **18,73** | **660,24** |
| Total (Kcal) | **-** | **882,61** | **388,56** | **275,44** | **218,61** | **55,44** | **-** | **-** |
| Distribuição Calórica (%) | **100** | **-** | **44,02** | **31,21** | **24,79** | **6,28** | **-** | **-** |

CÁLCULO NDpcal% da refeição

|  |  |
| --- | --- |
| **PTN de Origem Animal** | 56,07 x 0,7 = 39,25 |
| **PTN Leguminosas** | 7,2 x 0,6 = 4,32 |
| **PTN Cereais** | 4,25 x 0,5 = 2,16 |
| **NPU= Quantidade de PTN líquida** | NPU = 45,73 |
| **NDpcal%** | NDpcal% = 23,08% |

Análise do cardápio segundo os novos padrões propostos pela Portaria Interministerial Nº 66/2006 (PAT).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | VET/Kcal | CHO (%) | PTN (%) | GORDURAS TOTAIS (%) | GORDURAS SATURADAS (%) | FIBRAS (g) | SÓDIO (mg) | NDPcal (%) |
| PAT | 600 – 1200 | 60 | 15 | 25 | <10 | 7-10 | 720-960 | 6-10 |
| CARDÁPIO | 882,61 | 44,02 | 31,21 | 24,74 | 6,28 | 18,73 | 660,24 | 23,08 |
| ANÁLISE | Adequado | Adequado | Acima | Adequado | Adequado | Acima | Abaixo | Acima |

2º DIA (17/10)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimentos | Quantidade (g ou ml) | VET (Kcal) | CHO (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | Gorduras Saturadas (g) | Fibra (g) | Sódio (mg) |
| Salada de Tomate | 45 | 8,41 | 1,40 | 0,50 | 0,09 | - | 0,54 | 0,45 |
| Arroz Branco | 170 | 211,14 | 47,77 | 4,25 | 0,34 | 0,34 | 2,72 | 1,71 |
| Feijão Carioca | 150 | 117,15 | 20,4 | 7,2 | 0,75 | 0,15 | 12,75 | 3 |
| Carne Moída | 100 | 204,9 | - | 26,7 | 10,9 | 4,8 | - | 52 |
| Linguiça Grelhada | 120 | 347,88 | - | 27,84 | 26,28 | 7,0 | - | 1.747,2 |
| Abobrinha refogada | 60 | 17,04 | 2,52 | 0,66 | 0,48 | 0,1 | 0,87 | 1,2 |
| Óleo | 10 | 90 | - | - | 10 | 1,52 | - | - |
| Sal | 2 | - | - | - | - | - | - | 468,64 |
| Banana | 40 | 40,68 | 9,52 | 0,56 | 0,04 | - | 0,76 | - |
| Total (g) | **-** | **-** | **81,61** | **67,71** | **48,88** | **13,91** | **17,61** | **1.808,55** |
| Total (Kcal) | **-** | **1.037,2** | **326,44** | **270,84** | **439,92** | **125,19** | **-** | **-** |
| Distribuição Calórica (%) | **100** | **-** | **31,47** | **26,11** | **42,41** | **12,07** | **-** | **-** |

CÁLCULO NDpcal% da refeição

|  |  |
| --- | --- |
| **PTN de Origem Animal** | 54,54x 0,7 = 38,18 |
| **PTN Leguminosas** | 7,2 x 0,6 = 4,32 |
| **PTN Cereais** | 4,25 x 0,5 = 2,16 |
| **NPU= Quantidade de PTN líquida** | NPU = 44,66 |
| **NDpcal%** | NDpcal% = 18,86 |

Análise do cardápio segundo os novos padrões propostos pela Portaria Interministerial Nº 66/2006 (PAT).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | VET/Kcal | CHO (%) | PTN (%) | GORDURAS TOTAIS (%) | GORDURAS SATURADAS (%) | FIBRAS (g) | SÓDIO (mg) | NDPcal (%) |
| PAT | 600 – 1200 | 60 | 15 | 25 | <10 | 7-10 | 720-960 | 6-10 |
| CARDÁPIO | 1.037,2 | 31,47 | 26,11 | 42,41 | 12,07 | 17,61 | 2.274,19 | 18,86 |
| ANÁLISE | Adequado | Adequado | Acima | Acima | Acima | Acima | Acima | Acima |

3º DIA (18/10)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimentos | Quantidade (g ou ml) | VET (Kcal) | CHO (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | Gorduras Saturadas (g) | Fibra (g) | Sódio (mg) |
| Salada de Agrião | 21 | 4,56 | 0,48 | 0,57 | 0,04 | - | 0,44 | 1,47 |
| Arroz Branco | 170 | 211,14 | 47,77 | 4,25 | 0,34 | 0,34 | 2,72 | 1,71 |
| Feijão Carioca | 150 | 117,15 | 20,4 | 7,2 | 0,75 | 0,15 | 12,75 | 3 |
| Hamburguer Grelhado | 112 | 234,77 | 12,66 | 14,78 | 13,89 | 5,71 | - | 1.220,8 |
| Ovo Frito | 100 | 234,6 | 1,2 | 15,6 | 18,6 | 4,1 | - | 166 |
| Chuchu Refogado | 35 | 7,28 | 1,68 | 0,14 | - | - | 0,35 | 0,7 |
| Óleo | 10 | 90 | - | - | 10 | 1,52 | - | - |
| Sal | 2 | - | - | - | - | - | - | 468,64 |
| Banana | 40 | 40,68 | 9,52 | 0,56 | 0,04 | - | 0,76 | - |
| Total (g) | **-** | **-** | **93,71** | **43,1** | **53,66** | **13,34** | **17,02** | **1.862,31** |
| Total (Kcal) | **-** | **1.030,18** | **374,84** | **172,4** | **482,94** | **120,06** | **-** | **-** |
| Distribuição Calórica (%) | **100** | **-** | **36,39** | **16,73** | **46,88** | **11,65** | **-** | **-** |

CÁLCULO NDpcal% da refeição

|  |  |
| --- | --- |
| **PTN de Origem Animal** | 30,38 x 0,7 = 21,27 |
| **PTN Leguminosas** | 7,2 x 0,6 = 4,32 |
| **PTN Cereais** | 4,25 x 0,5 = 2,16 |
| **NPU= Quantidade de PTN líquida** | NPU = 27,75 |
| **NDpcal%** | NDpcal% = 11,81 |

Análise do cardápio segundo os novos padrões propostos pela Portaria Interministerial Nº 66/2006 (PAT).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | VET/Kcal | CHO (%) | PTN (%) | GORDURAS TOTAIS (%) | GORDURAS SATURADAS (%) | FIBRAS (g) | SÓDIO (mg) | NDPcal (%) |
| PAT | 600 – 1200 | 60 | 15 | 25 | <10 | 7-10 | 720-960 | 6-10 |
| CARDÁPIO | 1,030,18 | 36,39 | 16,73 | 46,88 | 11,65 | 17,02 | 1.862,31 | 11,81 |
| ANÁLISE | Adequado | Adequado | Acima | Acima | Acima | Acima | Acima | Acima |

## Treinamentos

Os treinamentos são importantes onde apresentamos o padrão de qualidade que a companhia espera na entrega de seus produtos e são formados nos seguintes eventos:

* Trimestral
* Novas Contratações
* Reciclagem

Em seu conteúdo são abordados os seguintes temas:

* XXXXX
* XXXXX
* XXXX

Abaixo algumas evidências dos treinamentos realizados:

|  |  |
| --- | --- |
| Dia | Imagem |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

# Conclusão

### Proposta e Sugestões

[TEXTO]

### Autoavaliação

[TEXTO]

### Conclusão

[TEXTO]

# Referencias Bibliográficas

BRASIL, ANVISA. Portaria CVS 5, de 09 de abril de 2013. Regulamento técnico sobre boas práticas para estabelecimentos comerciais de alimentos e para serviços de alimentação. Brasília - DF, 2013.

BRASIL. Portaria Interministerial no 66, de 25 de agosto de 2006. Altera os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador - PAT.

ABREU ES, SPINELLI MGN, ZANARDI AMP. Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer. São Paulo: Metha, 2003.

SILVA, Sandra Maria Chemin Seabra da, MARTINEZ Silvia. Cardápio, Guia Prático para a Elaboração. 3° Edição. São Paulo: Editora: Roca,2014.

TBCA - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - USP Universidade de são Paulo - Disponível em: <http://www.tbca.net.br/base-dados/composicao_alimentos.ph>

# Anexo e Apêndices

## Anexo 1-Plano de Atividades

PLANO DE ATIVIDADES - ESTÁGIO SUPERVISIONADO

Produção institucional e comercial

Responsável:

Data:

Local:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| O que | Como | Quando | Responsável | Status |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

## Anexo 2 – Plano de Treinamento

Título:

Responsável:

Data:

Local:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Item | Conteúdo | Recursos | Tempo | Responsável |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |