

NOSSA REFEIÇÃO: Definição e elaboração de cardápio



PTCAN II
Profa. Aline Rissatto Teixeira



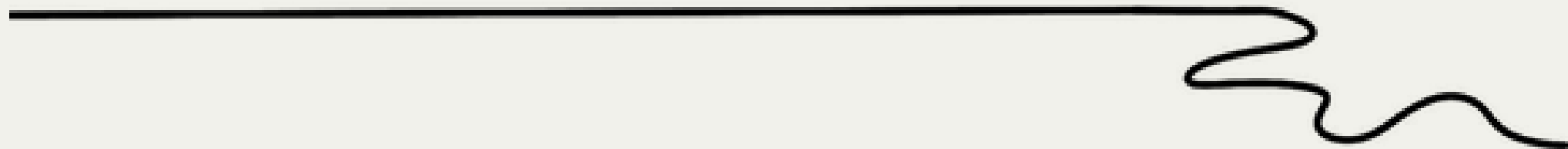
O QUE EU SEI SOBRE
O TEMA DE HOJE?

ACESSE O MENTIMETER

[HTTPS://WWW.MENTI.COM/OKQYGEIP98](https://www.menti.com/okqygeip98)



"O cardápio também chamado menu, carta ou lista é a relação das preparações ou listagem de pratos que compõem uma refeição, sendo o veículo de informação, venda e publicidade de um restaurante, e que tem por finalidade auxiliar os indivíduos em suas escolhas alimentares e planejamento em âmbito doméstico ou comercial/institucional. O cardápio deve ser cuidadosamente pensado e elaborado, para tanto alguns fatores devem ser considerados no momento do planejamento"



CONHECIMENTO DA POPULAÇÃO A QUE SE DESTINA



A clientela pode ser de executivos, funcionários operacionais, escolares, turistas, comunidades tradicionais, universitários, enfermos etc...

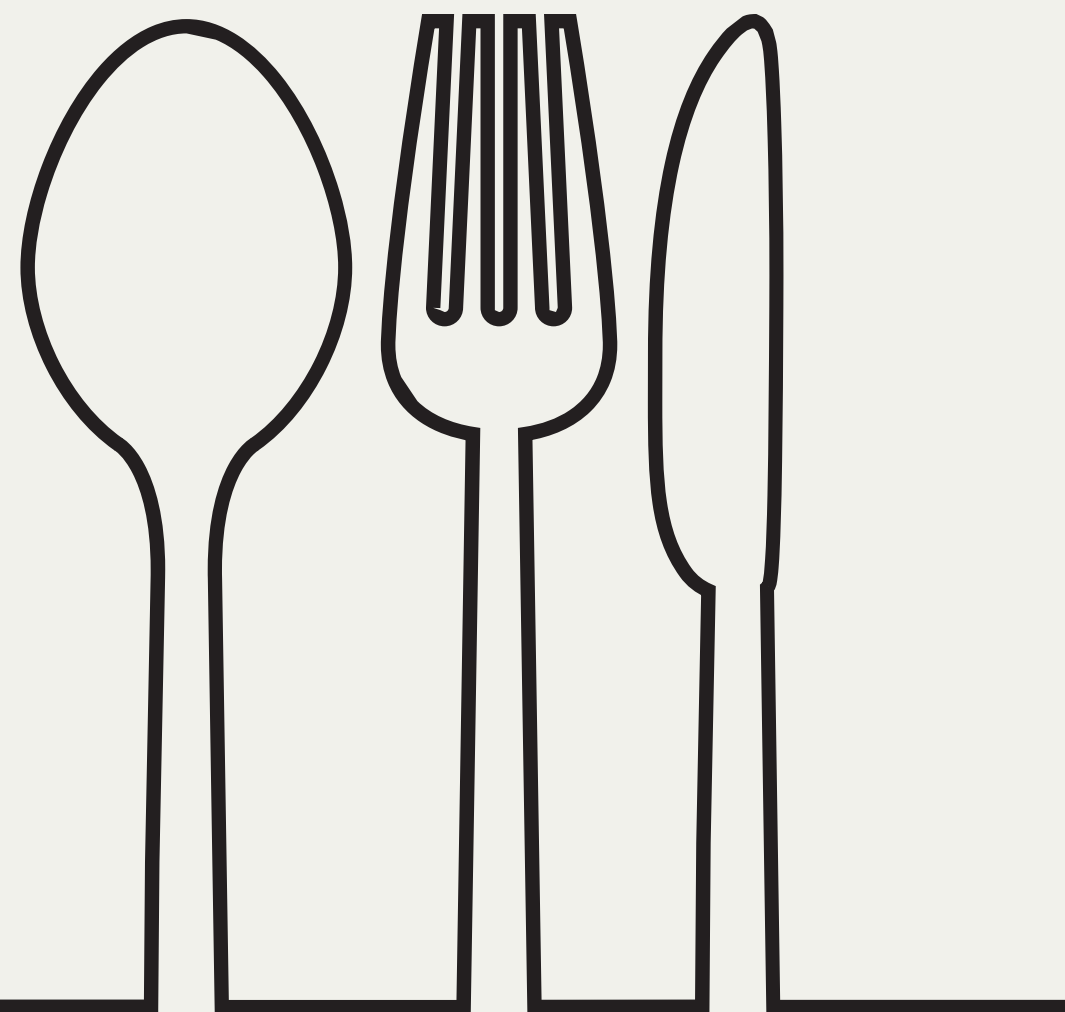
Sexo e idade, atividade física, ocupação

Tempo disponível para refeição

Hábitos regionais e tradições alimentares, religiosidade, preferências e aversões

AValiação DOS RECURSOS

Em restaurantes: Equipamentos disponíveis, níveis de estoque, mão de obra qualificada, número de funcionários, espaço e ambiente, horário de distribuição das refeições, orçamento



Em casa: Quem cozinha? Há compartilhamento de responsabilidades? quanto tempo tem disponível? renda familiar? Como são as habilidades culinárias? Qual a estrutura da cozinha?



LEIS DA
ALIMENTAÇÃO

CONHECIMENTOS FUNDAMENTAIS



Uma boa elaboração de cardápio deve empregar procedimentos e técnicas culinárias variados, ser fundamentada em recomendações (como as do GAPB) e ter por finalidade de promover uma alimentação adequada saudável e sustentável para os diferentes indivíduos de uma sociedade.

SAZONALIDADE DOS GÊNEROS

Produtos	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abacate Breda/Margarida	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Abacate Fucks/Geada	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Abacate Fortuna/Quintal	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Abacaxi Havai	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Abacaxi Pérola	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Abiu	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Acerola	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Ameixa Estrangeira	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Ameixa Nacional	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Amêndoa	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Amora	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Atemóia	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Avelã	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Banana Maçã	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Banana Nanica	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Banana Prata	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Caju	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Caqui	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Carambola	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Castanha Estrangeira	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Castanha Nacional	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Cereja Estrangeira	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Cidra	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Coco Verde	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Cupuaçu	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Damasco Estrangeiro	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Figo	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Framboesa	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Golaba	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Graviola	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Greap Fruit	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Jabuticaba	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO

Produtos	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Jaca	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Kiwi Nacional	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Kiwi Estrangeiro	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Laranja Baia	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Laranja Lima	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Laranja Pera	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Lichia	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Lima da Pérsia	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Limão Taiti	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Maçã Nacional Fuji	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Maçã Nacional Gala	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Maçã Estrangeira Granny Smith	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Maçã Estrangeira Red Del	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Mamão Formosa	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Mamão Havai	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Manga Haden	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Manga Palmer	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Manga Tommy	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Mangostão	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Maracujá Azedo	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Maracujá Doce	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Marmelo	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Melancia	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Melão Amarelo	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Mexerica	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Morango	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO

FRACO MÉDIO FORTE

SAZONALIDADE DOS GÊNEROS

Produtos	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Nectarina Estrangeira	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO
Nectarina Nacional	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO
Nêspera	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Nozes	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Pêra Nacional	MÉDIO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Pêra Estrangeira	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO
Pêssego Nacional	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	FRACO
Pêssego Estrangeiro	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FRACO	MÉDIO
Physalis	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	MÉDIO	FRACO
Pinha	FRACO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Pitaia	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO
Quincam	FRACO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO
Romã	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Sapoti	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	MÉDIO
Seriguela	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Tâmara	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO
Tamarindo	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO
Tangerina Cravo	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Tangerina Murcot	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO
Tangerina Poncam	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Uva Itália	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Uva Niagara	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Uva Rubi	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Uva Thompson	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO
Uva Estrangeira	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO

FRACO

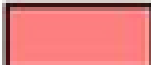
MÉDIO

FORTE

SAZONALIDADE DOS GÊNEROS

Produtos	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abóbora D'Água	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Verde	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo
Abóbora Japonesa	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Verde	Amarelo	Vermelho
Abóbora Moranga	Vermelho	Amarelo	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Vermelho
Abóbora Paulista	Vermelho	Amarelo	Verde	Vermelho	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Vermelho
Abóbora Seca	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
Abobrinha Brasileira	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho
Abobrinha Italiana	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho
Alcachofra	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Vermelho
Batata Doce Amarela	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Vermelho
Batata Doce Rosada	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde	Amarelo	Verde	Vermelho	Vermelho	Vermelho
Berinjela Comum	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Amarelo
Berinjela Conserva	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Vermelho
Berinjela Japonesa	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Verde	Verde
Beterraba	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Vermelho
Cará	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho
Cenoura	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Verde
Chuchu	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Verde	Amarelo	Amarelo	Vermelho
Cogumelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Verde
Ervilha Comum	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Vermelho	Vermelho
Ervilha Torta	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo
Fava	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Verde	Amarelo	Vermelho	Vermelho
Feijão Corado	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Verde
Gengibre	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
Inhame	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Vermelho
Jiló	Verde	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde	Amarelo	Vermelho	Amarelo	Verde	Vermelho	Vermelho	Amarelo
Mandioca	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Vermelho
Mandioquinha	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho
Maxixe	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Verde	Verde	Verde
Pepino Caipira	Amarelo	Vermelho	Verde	Verde	Amarelo	Vermelho	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Verde	Vermelho
Pepino Comum	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Vermelho

Produtos	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Pepino Japonês	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Verde	Verde	Verde
Pimenta Cambuci	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Verde
Pimenta Vermelha	Amarelo	Verde	Verde	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
Pimentão Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Verde
Pimentão Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Verde
Pimentão Vermelho	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Verde
Quiabo	Verde	Verde	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
Taquenoco	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Verde	Amarelo
Tomate	Verde	Verde	Vermelho	Verde	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde
Tomate Caqui	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Verde
Tomate Salada	Verde	Amarelo	Vermelho	Verde	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde
Vagem	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde

 FRACO

 MÉDIO

 FORTE

SAZONALIDADE DOS GÊNEROS

Produtos	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Acelga	FRACO	MÉDIO	FORTE	FORTE	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Agrião	FRACO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	MÉDIO	MÉDIO
Alface	FORTE	FORTE	FORTE	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO
Alho Porro	FRACO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	FORTE
Almeirão	FRACO	FRACO	FORTE	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FORTE	FORTE	FORTE	MÉDIO
Aspargos	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FORTE	MÉDIO	FORTE	FORTE
Beterraba com Folhas	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	MÉDIO
Brócolis	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE
Catalonha	FRACO	FRACO	FORTE	MÉDIO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	FORTE	FORTE	FORTE	FRACO	FRACO
Cebolinha	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FORTE
Cenoura com Folhas	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE
Chicória	MÉDIO	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO
Coentro	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FORTE	FORTE	MÉDIO	MÉDIO	FORTE
Couve	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	FORTE	FORTE	FORTE	MÉDIO	MÉDIO	FRACO
Couve Bruxelas	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE
Couve-Flor	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	MÉDIO	MÉDIO
Endívias	MÉDIO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	FORTE
Erva-Doce	FRACO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE
Escarola	MÉDIO	MÉDIO	FORTE	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FRACO
Espinafre	FRACO	MÉDIO	FORTE	MÉDIO	FORTE	FORTE	MÉDIO	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	MÉDIO
Folha de Uva	MÉDIO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE
Gengibre com Folhas	FORTE	FORTE	FORTE	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Gobo	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FORTE	FORTE	FORTE
Hortelã	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FORTE	FORTE	FORTE	MÉDIO	FORTE	FORTE
Louro	FRACO	FRACO	FORTE	MÉDIO	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	FRACO	FRACO
Manjericão	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FORTE	FORTE	FORTE
Milho Verde	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	FORTE	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Moiashi	MÉDIO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	FORTE	MÉDIO	FORTE	FORTE	FORTE	FRACO	FRACO	FRACO
Mostarda	FRACO	MÉDIO	FORTE	MÉDIO	FORTE	MÉDIO	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE
Nabo	FRACO	FRACO	FORTE	FORTE	FORTE	MÉDIO	FORTE	MÉDIO	FRACO	FORTE	FORTE	FORTE
Orégano	FRACO	FRACO	FORTE	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FORTE	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Palmito	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	FORTE	MÉDIO	FORTE	FORTE
Rabanete	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE
Repolho	FRACO	FRACO	FORTE	FORTE	FORTE	MÉDIO	MÉDIO	FORTE	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FRACO
Rúcula	FRACO	FRACO	FORTE	FORTE	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FORTE	MÉDIO	FORTE
Salsa	FORTE	MÉDIO	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FORTE
Salsão	MÉDIO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FORTE

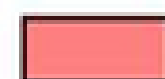
 FRACO

 MÉDIO

 FORTE

SAZONALIDADE DOS GÊNEROS

Produtos	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Alho Nacional	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	MÉDIO	FRACO
Alho Estrangeiro	MÉDIO	FRACO	FORTE	FORTE	FORTE	MÉDIO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Amendoim com Casca	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	FORTE	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Amendoim sem Casca	FRACO	MÉDIO	FORTE	FRACO	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FRACO
Batata Nacional	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FORTE
Canjica	MÉDIO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FORTE	FORTE	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Cebola Nacional	FORTE	FORTE	FORTE	FRACO	FRACO	FRACO	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE
Cebola MG	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	MÉDIO	FRACO
Cebola SC	FORTE	FORTE	FORTE	MÉDIO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO
Cebola SP	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FORTE	FORTE	FORTE	FORTE	MÉDIO
Cebola Estrangeira	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FORTE	FORTE	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Coco Seco	MÉDIO	FRACO	FORTE	MÉDIO	FRACO	MÉDIO	FORTE	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FRACO
Milho Pipoca Nacional	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FORTE	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO
Milho Pipoca Estrangeiro	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	FORTE	FORTE	FORTE	FRACO	FORTE	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	FRACO
Ovos Brancos	FRACO	FRACO	FORTE	FORTE	FORTE	MÉDIO	FORTE	FORTE	MÉDIO	FORTE	FRACO	MÉDIO
Ovos de Codorna	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	FRACO	FRACO	MÉDIO	FORTE	FORTE	FRACO	MÉDIO
Ovos Vermelhos	MÉDIO	FORTE	FORTE	FRACO	FRACO	MÉDIO	FRACO	MÉDIO	FRACO	FORTE	MÉDIO	FRACO
Pinhão	FRACO	FRACO	FRACO	MÉDIO	MÉDIO	FORTE	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO	FRACO



FRACO



MÉDIO



FORTE



ATENÇÃO E
RESPEITO À
BIODIVERSIDADE



ESTRUTURA

O PLANEJAMENTO
COMEÇA POR AQUI!



**Entrada
fria ou quente**



Prato principal



Guarnição



Prato base



Bebida



Sobremesa

EXEMPLOS DE REFEIÇÕES (GAPB)



Arroz, feijão, coxa de frango assada, beterraba e polenta com queijo



Arroz, feijão, omelete e jiló refogado



Feijoada, arroz, vinagrete de cebola e tomate, farofa, couve refogada e laranja



Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas

PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

**PRATO
PRINCIPAL**



O primeiro ingrediente a ser definido é o do **prato principal**, que fornecerá a maior parte do aporte protéico proveniente de origem animal ou vegetal da refeição.



PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

PRATO PRINCIPAL

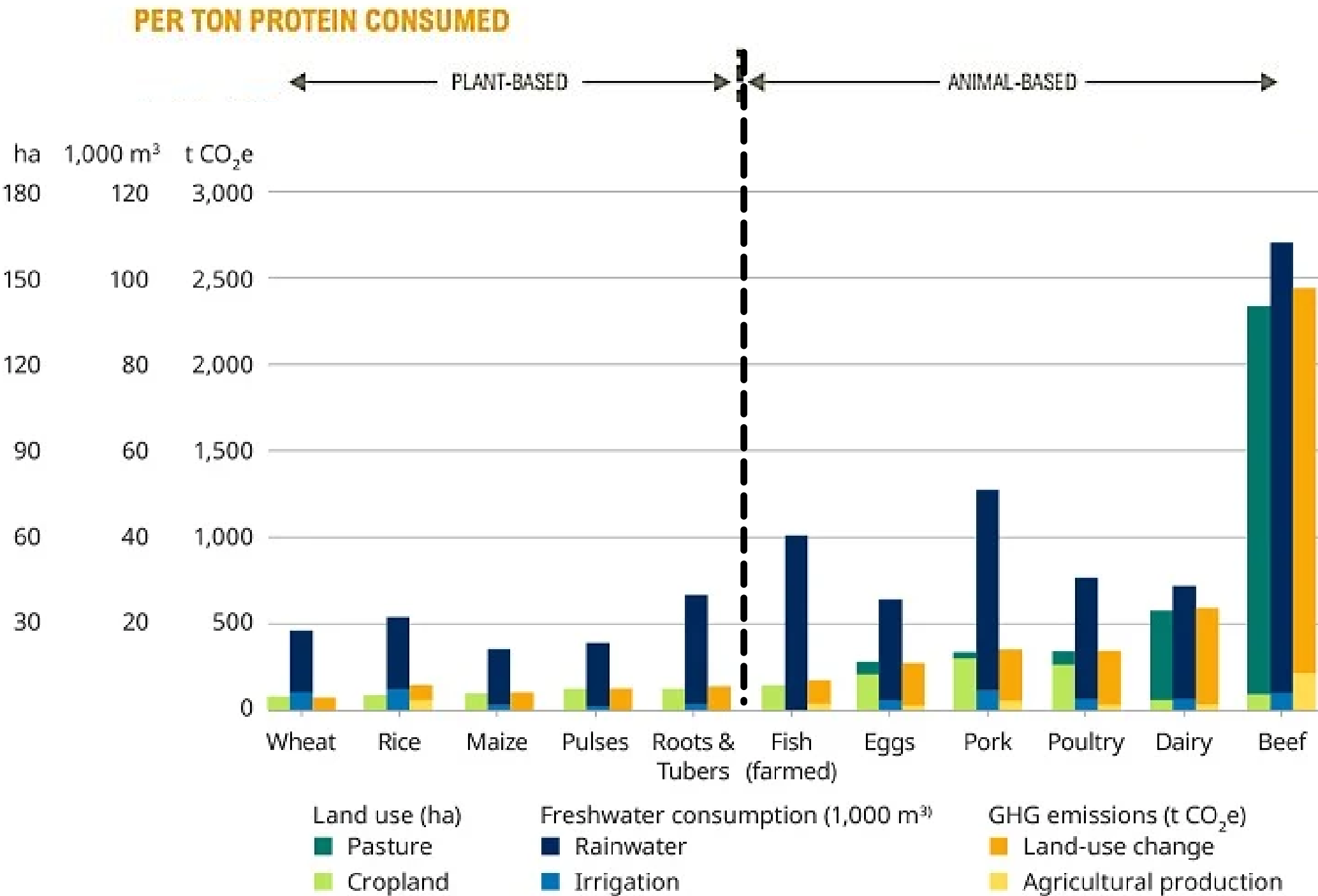
Deve ser definido o ingrediente principal e a seguir, o tipo de corte e método culinário.

ATENÇÃO À SUSTENTABILIDADE:
Que tal planejar um dia em carne?
Refletir sobre técnicas e combinações que reduzem a quantidade de carne ofertada e proporcionam menor pegada ambiental



GASES DE EFEITO ESTUFA POR TONELADA DE PROTEÍNA CONSUMIDA

Figure ES-2 | Production of Animal-Based Foods is Generally More Impactful on the Planet than Plant-Based Foods (continued)



WORLD RESOURCES INSTITUTE (WRI), 2019

PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

PRATO PRINCIPAL

Valorizar a cultura e
regionalidade



Arrumadinho: feijão de corda - vinagrete - charque ou carne de sol - farofa



Moqueca capixaba: peixe - frutos do mar - tomate



Pato no tucupi, com folhas de jambu

PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

GUARNIÇÃO

Considerado o alimento que acompanha prato principal e geralmente aumenta o sabor, aparência e valor nutricional total do prato sendo muito importante na culinária e no padrão alimentar da família brasileira (geralmente cozidas ou refogadas).



PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

GUARNIÇÃO

Variar os alimentos, os ingredientes e técnicas de preparo: para equilibrar o valor nutricional, os sabores, texturas - combinar com o PP.

Preferir hortaliças: Utilizar com menor frequência as massas. Devem ser preparadas quase no último momento.



PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

GUARNIÇÃO

Quando forem usadas preparações mais calóricas como: macarrão, polenta; legumes fritos (a milanesa, a dorê); suflê de legumes, preparações com molho branco.

Oferecer uma segunda guarnição de hortaliças ou garantir boa variedade de hortaliças na entrada.



PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

PRATO BASE

Grande importância por sua relação com os aspectos culturais e hábitos alimentares da população brasileira.

No Brasil é constituído pelo arroz e feijão presentes tanto no almoço quanto no jantar.



PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

O preparo do feijão pode variar quanto à utilização de diferentes:

- tipos (carioca, preto, fradinho), temperos (alho, cebola e sal, louro, linguiça, talos e folhas de vegetais)
- receitas (feijoada, cassoulet),
- e ser associado ou substituído por outras leguminosas como soja, ervilha, lentilha, grão de bico, fava.



PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

Feijoada: Importancia cultural e folclórica da culinária Brasileira

"O mito modernista é de que os escravos foram uma fonte importante da culinária brasileira. Tenho minhas dúvidas pois onde não há liberdade não há desenvolvimento culinário"
(Carlos Alberto Dória)

"O que chamamos 'feijoada' é uma solução europeia elaborada no Brasil. [...] A feijoada, simples ou completa, é o primeiro prato brasileiro em geral" (Câmara Cascudo)



PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

O ARROZ COM "FEIJÃO" EM OUTRAS CULTURAS

Sekihan: arroz vermelho em japonês, é um prato preparado com arroz de mochi (arroz glutinoso) e feijão azuki



Mjadra: Arroz com lentilhas e cebola: prato típico libanês



PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

ENTRADA

Do francês, *entrée* e no italiano, *antipasto*.

Significa um prato simples e atraente, em pequena quantidade que antecede o prato principal em uma refeição completa.

Geralmente é bem temperado, de modo a estimular o paladar sem prejudicar os pratos seguintes.



PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

ENTRADA

- Salgado frio ou quente (hours d'ouvre/ finger food)
- Entradas frias: salada cozida ou crua, frutas, ceviches, e galantinas.
- Entradas quentes: sopas e consomês, quiches, bruschettas.



PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

Saladas verdes: São feitas apenas com vegetais folhosos. Podem ser **saladas compostas** (com a adição de complementos) ou combinadas a molhos



PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

PREPARANDO SALADAS:

- Selecione folhas verdes de diferentes cores, texturas e sabores
- Higienize com cuidado e seque com ajuda de uma centrifuga de folhas
- Prepare complementos: sementes, flores, nozes, croutons, queijos, carnes, etc.
- Misture tudo com movimentos rápidos "agitando"



PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

SALADAS EMPRATADAS:

- Base: Cama de folhas variadas em que a salada será servida(opcional).
- Corpo: Uma salada composta oi folhas mais estruturadas.
- Complementos: Queijos, sementes, oleaginosas, frutas, produtos cárneos e pães.
- Molhos: Devem complementar e não apagar os outros sabores.



MOLHOS

Vinagrete - azeite e vinagre de vinho

Vinagrete de azeite de amendoim ou avelãs: vinagre balsâmico

Vinagretes emulsificadas (ovos, temperos secos e óleo batidos)

Maioneses elaboradas, molhos com queijos azuis, iogurte, creme de leite azedo, etc.

SALADAS

Para todo tipo de folha verde

Folhas verdes delicadas (alface americana, baby alface)

Todo tipo de folhas

Folhas mais grossas e de maior textura; crudités



PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

OUTRAS ENTRADAS FRIAS



Galantina: prato frio feito com carne de aves desossada, desfiada, preparada e cozida em uma forma junto com gelatina feita do caldo da própria ave, podendo também ser feita de vitela ou peixe.



Ceviches: Preparação à base de peixes e/ou frutos do mar , marinados em suco de limão com pimenta, cebola e coentro (leche de tigre)



Terrines preparações à base de carnes cruas ou legumes, temperados e emulsionadas com gordura (banha, creme de leite) formando uma pasta moldada. Usam-se ingredientes ligantes como ovos e pão umedecido. Podem ser assadas em formas e cobertas com massa de torta.

PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

ENTRADAS QUENTES - SOPAS E CREMES



Consomé: caldo de carne ou de galinha que, depois de pronto é clarificado



Sopa mista:
ex. feijão com legumes e carne



Sopa creme/ purê: batida e com ingredientes espessante a base de creme de leite ou molho bechamel (creme) ou amidos como batata, mandioca (purê)

PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

**HOURS D'OUVRE/ FINGER FOOD
QUENTES OU FRIOS**



Crudités



Espetos



Canapés: ex. vol au vents - base, spread e
decoração

PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

SOBREMESA

Último prato de uma refeição, composta de frutas, doces etc. É aquele momento de felicidade no final da refeição.

Cuidado na hora do planejamento: devemos pensar também no aporte calórico e no conteúdo de fibra da refeição. Além disso, as sobremesas devem combinar com as outras preparações que compõem o cardápio do ponto de vista sensorial. Recomenda-se sempre o uso de frutas, frescas ou como ingrediente em preparações





AGORA É SUA VEZ!

Elabore o cardápio da refeição sorteada! Saia da caixinha, pense em técnicas culinárias, ingredientes, biodiversidade, alinhados ao contexto e perfil apresentados.

REFEIÇÃO/
SITUAÇÃO

BIODIVERSIDADE



OBRIGADA!

REFERÊNCIAS

(MARTINEZ S, FREIRE RBM, NOGUEIRA SFB, FALCK RK. REGRAS GERAIS DE ELABORAÇÃO DE CARDÁPIOS. IN: SILVA E MARTINEZ (ORG) CARDÁPIO GUIA PRÁTICO PARA A ELABORAÇÃO.2ª ED. SÃO PAULO: ROCA, 2008. P.1-20.

PROENÇA RPC, SOUSA AA, VEIROS MB, HERING B. QUALIDADE NUTRICIONAL E SENSORIAL NA PRODUÇÃO DE REFEIÇÕES. FLORIANÓPOLIS: ED. DA UFSC, 2005.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. ALIMENTOS REGIONAIS BRASILEIROS / MINISTÉRIO DA SAÚDE, SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE, DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. 2. ED. BRASÍLIA : MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. ALIMENTOS REGIONAIS BRASILEIROS / MINISTÉRIO DA SAÚDE, SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE, DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. 2. ED. BRASÍLIA : MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015.