

## ENTENDENDO A FICHA TÉCNICA DE PREPARO

- **Cardápio** é o conjunto de **alimentos** variados que deve ser servido diariamente durante as principais refeições. Os cardápios são importantes porque foram elaborados por nutricionistas, para atender às necessidades nutricionais diárias. Siga corretamente o planejamento dos mesmos e também o modo de preparo descritos em cada ficha técnica.
- **Alimentos** são substâncias que promovem o crescimento e a produção de energia para as funções do organismo.
- **Calorias (kcal)** quantidade de energia que o alimento é capaz de fornecer.
- **Nutrientes** são as substâncias presentes nos alimentos que são utilizadas pelo organismo para as funções vitais (**Carboidratos, Proteínas, Gorduras, Vitaminas e Sais Minerais**).
  - **CHO: Carboidratos** (pães, cereais, arroz, açúcar, massas...).
  - **PTN: Proteínas** (Carnes, peixes, ovos, feijões, leite e seus derivados...).
  - **LPD: Gorduras** (Óleos, margarina, manteiga).
  - **Vitaminas e Sais minerais:** (Presentes nas frutas, legumes e verduras).
  - **Fibras:** (Presentes nos vegetais, frutas, cereais...).
- **Peso Bruto (PB):** peso total do alimento que não foi descontado a casca, aparas, ou seja, o peso do alimento íntegro, sem descontar as partes não comestíveis.
- **Peso Líquido (PL):** peso do alimento limpo já descartadas as partes não comestíveis.
- **Fator de Correção/ Índice de cocção (FC/IC):**
  - **Fator de correção:** é a perda que ocorre com o alimento durante pré-preparo.
  - **Índice de Cocção:** é a perda ou ganho no peso do alimento que ocorre no processo de cocção (cozimento).

Os cardápios foram elaborados pelas nutricionistas do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE da **SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER** do Estado de Mato Grosso, levando em conta à utilização de gêneros alimentícios básicos, respeitando as referências nutricionais, os hábitos alimentares e a diversificação agrícola do Estado de Mato Grosso.

## COMO CALCULAR A LISTA DE COMPRAS

Após o lançamento do planejamento de cardápio pelas nutricionistas no módulo GPO, o sistema vai calcular e gerar uma lista de compras, que será calculada de acordo com o número total de alunos matriculados. No entanto, sabemos que nem todos os alunos realizam as refeições oferecidas pela escola.

Por isso, para obter a quantidade real dos alimentos a serem adquiridos para executar os cardápios, semanal, quinzenal ou mensal, talvez seja preciso adequá-la a realidade da Unidade Escolar de acordo com o número de alunos atendidos.

Para calcular a quantidade dos ingredientes que serão necessários para a execução dos cardápios, deve-se seguir os seguintes passos:

### ➤ **Passo 1:**

Obtenha uma média de alunos que realizam as refeições na escola através do Registro Diário da Alimentação Escolar Servida.

### ➤ **Passo 2:**

Verifique o cardápio que será executado no dia, conforme o planejamento.

### ➤ **Passo 3:**

**Por exemplo:** a escola tem 300 alunos, mas somente 150 realizam a refeição na escola. Como calcular a lista de compras deste cardápio?

Cardápio nº 3666 - ARROZ E FRANGO COM QUIABO																
ALIMENTOS	PB (g)	PL (g)	FC/IC	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mcg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	Custo
Alho	1	0,93	1,08	0,12	0,22	0,06	0,00	0,04	-	-	0,13	0,19	0,01	0,01	0,02	R\$ 0,03
Arroz	20	46,6	2,33	59,65	13,09	1,17	0,09	0,75	-	-	1,86	0,93	0,05	0,23	0,47	R\$ 0,06
Cebola	1	0,58	1,73	0,30	0,07	0,01	-	0,01	-	0,18	0,02	0,03	0,00	0,00	0,02	R\$ 0,00
Cebolinha	0,5	0,43	1,17	0,09	0,01	0,01	0,00	0,02	-	0,14	0,34	0,11	0,00	0,00	0,01	R\$ 0,01
Peito de frango	30	13,8	2,17	31,24	-	2,27	2,39	-	3,32	0,14	1,52	3,46	0,10	0,11	4,98	R\$ 0,29
Colorau	0,5	0,50	1	0,57	0,39	0,03	0,02	0,07	0,30	0,04	0,60	-	0,03	-	0,00	R\$ 0,01
Óleo de Soja	3	3,00	1	27,00	-	-	3,00	-	-	-	-	-	-	-	0,00	R\$ 0,01
Quiabo	5	4,10	1,22	1,31	0,30	0,08	0,01	0,10	2,36	0,67	2,58	2,34	0,02	0,03	0,20	R\$ 0,03
Salsa	0,5	0,45	1,1	0,15	0,03	0,02	0,00	0,01	-	0,14	0,81	3,17	0,01	0,01	0,01	R\$ 0,01
Sal	1	1,00	1	-	-	-	-	-	-	-	0,24	0,02	0,00	-	387,58	R\$ 0,00
<b>TOTAL</b>				<b>120,43</b>	<b>14,11</b>	<b>3,64</b>	<b>5,52</b>	<b>0,99</b>	<b>5,97</b>	<b>1,30</b>	<b>8,11</b>	<b>10,2</b>	<b>0,22</b>	<b>0,39</b>	<b>393,29</b>	<b>R\$ 0,45</b>

**O per capita (PB) significa a quantidade de alimento por aluno e está descrito ao lado de cada ingrediente do cardápio.**

Para o cálculo real das quantidades dos alimentos deverá ser multiplicado o **per capita (PB)** de cada ingrediente pelo número de alunos que realizam as refeições.

Segue o exemplo:

**Lista de Compras:**

**Arroz:** Per capita (PB) x nº de alunos

20g x 150 alunos = 3000g = 3,0 kg de arroz.

**Peito de frango:** Per capita (PB) x nº de alunos

30g x 150 alunos = 4500g = 4,5 kg de peito de frango.

Pronto, assim você obterá a quantidade real dos alimentos necessários para a execução de cardápio, evitando também o desperdício de alimentos.