

ASSOCIAÇÃO PRATO CHEIO

Manual para elaboração de cardápios



Sumário

Objetivo do manual de elaboração de cardápios.....	3
Definição de cardápio.....	3
Objetivos do cardápio.....	3
Função dos alimentos.....	3
Interação entre os nutrientes.....	7
Composição do cardápio.....	9
Análises iniciais para elaboração do cardápio.....	9
Estrutura do cardápio.....	9
Guia alimentar para a população brasileira.....	10
Execução do cardápio.....	11
Recomendações do guia para refeições saudáveis.....	12
Exemplos de preparações para elaboração de cardápio.....	15
Referências.....	2



Objetivo do manual de elaboração de cardápios

Este curso tem o foco de instruir gestores e responsáveis por instituições sociais a realizarem a construção do seu cardápio de forma simples e objetiva, variada, saudável e segura.

Definição de cardápio

Cardápio pode ser definido como lista de preparações culinárias que compõem uma refeição ou lista de preparações que contenham todas as refeições de um dia ou de um determinado período de uma instituição. O cardápio é uma ferramenta que inicia todo o processo produtivo de um serviço de alimentação, por isto deve ser planejado previamente de acordo com a demanda, necessidade e disponibilidade financeira do local.

Objetivos do cardápio

O cardápio é a base do serviço de produção, a partir dele sabe-se quais os insumos, equipamentos e mão de obra serão necessários para sua execução, dessa forma é possível fazer uma projeção de custos. Além do controle financeiro, o cardápio permite um planejamento da qualidade nutricional do que será ofertado, respeitando a cultura, hábitos alimentares e características socioeconômicas do público atendido.

Sabe-se que cardápios bem elaborados despertam a longo prazo em seus usuários alguns conceitos básicos sobre nutrição, trazem conhecimentos sobre a diversidade dos alimentos e podem despertar interesses em provar novas preparações reduzindo as aversões alimentares.

Função dos alimentos



Para a elaboração de um cardápio é fundamental conhecer os alimentos e quais são suas funções em nosso organismo, para assim compreender a imensidão de sua importância na composição de uma refeição.

Carboidratos



São os nutrientes que têm a função principal de fornecer energia para o organismo humano, como por exemplo: pão, batata, arroz, macarrão, mandioca, frutas. Os açúcares utilizados para adoçar preparações também são carboidratos, porém não fornecem nenhum nutriente, por isso devem ser consumidos moderadamente.

Proteínas



Nutrientes com função principal de construir e manter os tecidos do corpo humano, como: músculos, órgãos, pele, na formação do sistema imunológico e hormônios. Alimentos de origem animal como carnes bovina, suína, aves e peixe, ovos, leite e derivados, são os que melhor oferecem proteína para o organismo. Alguns alimentos de origem vegetal como feijões, lentilha, grão de bico e soja também contém boas quantidades desse nutriente.

Gorduras



Esses são os nutrientes com função de fornecer energia que será reservada no organismo humano e liberada quando não houver ingestão de carboidratos por longos períodos, também são fundamentais para que o corpo possa absorver as vitaminas chamadas lipossolúveis, que dependem da presença de gordura para que possam ser absorvidas e chegar a corrente sanguínea, são elas: vitaminas K, A, D e E. Podem ser divididas em saturadas, insaturadas e trans.

Gordura Saturada



As gorduras saturadas são encontradas em estado sólido quando em temperatura ambiente, em sua maioria estão presentes em alimentos de origem animal e seus derivados (exemplo: carnes, ovos, manteigas, queijos, linguiças, salsichas). Óleo de coco e palma são alguns alimentos de origem vegetal que contém elevadas concentrações de gordura saturada. No organismo pode elevar os níveis de LDL, o chamado colesterol “ruim”, o qual pode levar ao risco de doenças cardiovasculares.

Gordura Insaturada



Já as gorduras insaturadas em temperatura ambiente se encontram no estado líquido e em sua maioria estão presentes nos alimentos de origem vegetal como óleos de milho, soja, canola, girassol, azeite, oleaginosas como castanha e nozes e também em alguns peixes. No organismo humano atua auxiliando a reduzir o colesterol “ruim”, os triglicérides, a pressão arterial e auxilia na elevação do HDL conhecido popularmente como colesterol “bom”.

Gordura Trans



Gorduras trans são formadas a partir de processos químicos industriais de hidrogenação, onde óleos vegetais líquidos são transformados em gorduras sólidas. São encontradas em biscoitos, margarinas, sorvetes, salgadinhos e em diversos produtos ultraprocessados. No organismo eleva o colesterol “ruim” e paralelamente reduz o HDL que possui ação de proteção cardiovascular.

Vitaminas



São nutrientes fundamentais para regular as reações químicas do corpo humano e manter suas funções vitais. Sabe-se que esses nutrientes presentes em uma dieta equilibrada junto a um hábito de vida saudável atuam na prevenção para o surgimento de diversas doenças como o câncer, assim como a deficiência de vitaminas podem causar problemas de saúde. São fontes principais de vitaminas as frutas, verduras, legumes e alguns alimentos de origem animal como as vísceras.

Minerais



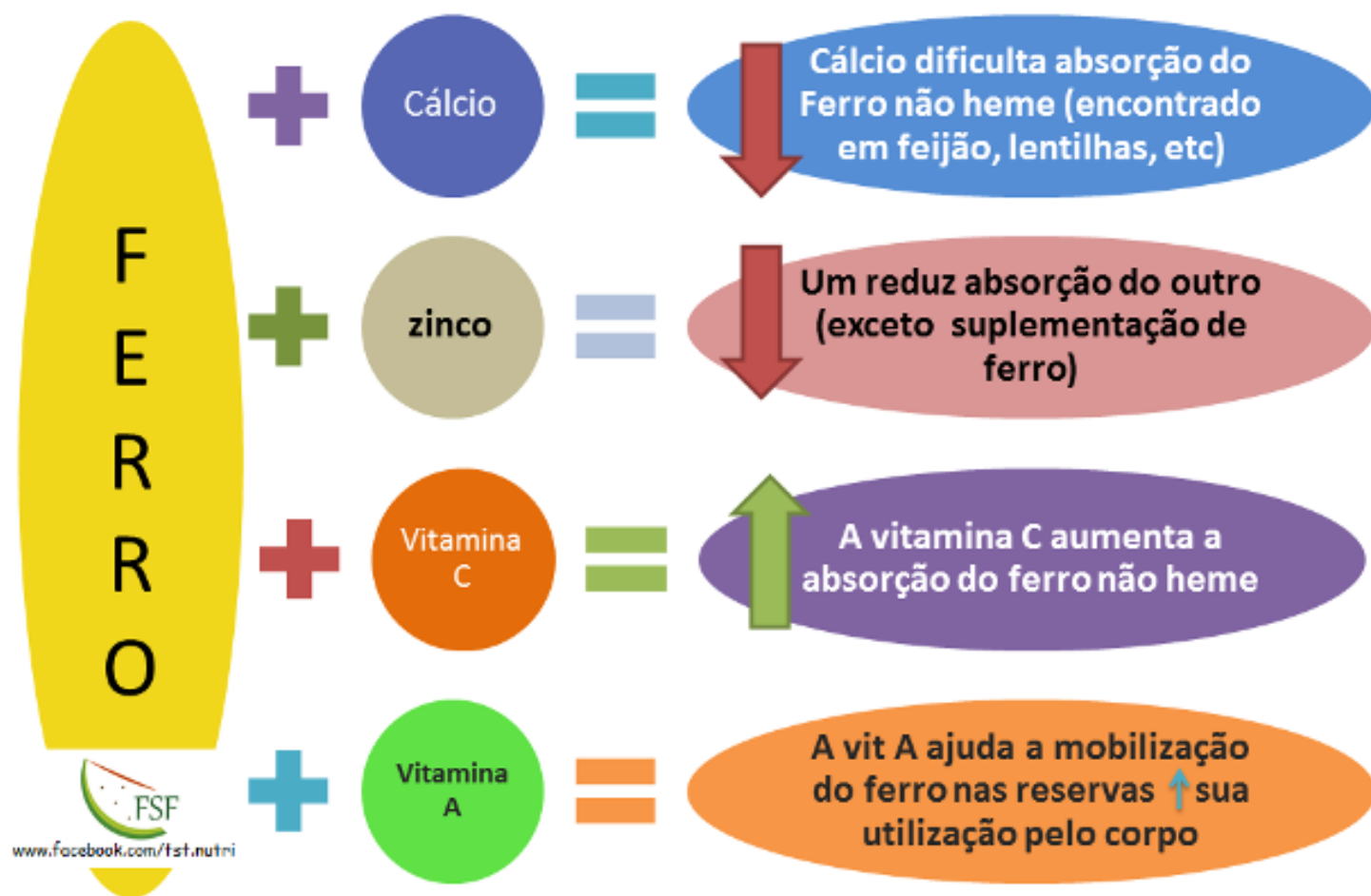
Os minerais são outros nutrientes que possuem diversas funções no organismo, são fundamentais para o funcionamento adequado da contração muscular, transporte de oxigênio, controle do volume sanguíneo, estrutura óssea entre outras. A ausência de minerais pode levar a doenças, como por exemplo a osteoporose por deficiência de cálcio e a anemia por deficiência de ferro. Esse nutriente está presente em alimentos como feijões, frutas, legumes, verduras, ovos, carnes, leites e derivados.

Interação entre os nutrientes

Alguns nutrientes específicos e essenciais para a saúde, podem competir entre si para serem absorvidos pelo organismo humano, como o cálcio e o ferro de origem vegetal, que estando presentes na mesma refeição podem reduzir a absorção um do outro, como exemplo o feijão (fonte de ferro) servido com purê de batatas preparado com leite (fonte de cálcio).

Em contrapartida, existem nutrientes que potencializam a absorção, atuando então de forma positiva quando combinados numa refeição, como a vitamina C que favorece a absorção do ferro de origem vegetal, a exemplo salada de couve (fonte de ferro) temperada com limão (fonte de vitamina C). Desta forma é de extrema importância avaliar o teor de alguns nutrientes dos alimentos e evitar combiná-los com seus competidores numa mesma refeição, ou então acrescentá-los intencionalmente, melhorando assim a absorção de nutrientes essenciais e evitando possíveis deficiências.

Ferro e suas interações



Devemos compreender que os alimentos possuem em sua composição diversos nutrientes, podendo haver nutrientes potencializadores ou inibidores, o que não significa que o mesmo não deve ser consumido, por isso uma alimentação deve ser variada em todas suas refeições, para assim poder atender a demanda nutricional do organismo humano.

NUTRIENTES	PRINCIPAIS ALIMENTOS FONTE
Cálcio	Leite e derivados, vegetais folhosos escuros, amêndoas, castanhas, talo da beterraba.
Ferro	Carne vermelha, fígado de galinha e de boi, gema de ovo, feijões, semente de abóbora, vegetais verdes escuros.
Vitamina C	Frutas cítricas, mamão, manga, acerola, morango, pimentão, tomate, kiwi, melão, caju, agrião, goiaba
Zinco	Carne vermelha, suína, frango e peixes, ovo, amendoim, queijo prato, castanhas, linhaça, aveia.
Vitamina A	Carne bovina, fígado de boi e de galinha, óleo de fígado de bacalhau, abacate, melancia, manga, pêsego, brócolis, couve, espinafre, beterraba, acelga, pimentão, tomate, cenoura (legumes e verduras preferencialmente refogados ou cozidos).

Composição do cardápio

O cardápio deve conter as informações sobre todas refeições que são servidas:

- Café da manhã;
- Colação/lanche da manhã;
- Almoço;
- Lanche da tarde;
- Jantar;
- Ceia/lanche da noite.

Análises iniciais para elaboração do cardápio

- Público atendido;
- Idade do público atendido (crianças, jovens, adultos, idosos);
- Estado de saúde (diabéticos, hipertensos, alérgicos etc.);
- Necessidade de alterar textura dos alimentos para os atendidos;
- Preferências alimentares do público;
- Cultura e religião dos atendidos;
- Interação;
- Disponibilidade financeira;
- Alimentos da safra;
- Variedade de cores da preparação;
- Viabilidade de aceitação ou rejeição de novas preparações;
- Mão de obra disponível;
- Fornecedores;
- Equipamentos e utensílios.

Estrutura do cardápio

Principais refeições como almoço e jantar um cardápio idealmente deve conter:

- ➔ Entrada: pode ser uma salada crua ou cozida;
- ➔ Prato principal: composto por ovos, carnes bovinas, carnes suínas, aves, peixes, vísceras ou miúdos;
- ➔ Guarnição: preparação que acompanha o prato principal, podendo ser legumes, verduras ou massas. Exemplo: purê de batata, couve refogada, cenoura salteada, creme de milho, abobrinha refogada;
- ➔ Prato base: consiste no tradicional arroz e feijão, que pode ser substituído por outra leguminosa seca, como: lentilha, grão de bico, soja, ervilha;
- ➔ Sobremesa: deve ser preferencialmente uma fruta ou doce preparado.

Guia alimentar para a população brasileira

O Guia Alimentar para a população brasileira é um documento desenvolvido para acesso de toda população, estando disponível gratuitamente para download, é um guia para implementar práticas adequadas e saudáveis de alimentação.

Nesse documento, os alimentos são classificados em in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados.

Os alimentos in natura e minimamente processados devem ser à base para uma alimentação saudável e equilibrada, pois os alimentos in natura são adquiridos diretamente de plantas ou animais sem sofrerem nenhuma alteração após deixar a natureza, e os alimentos minimamente processados são constituintes de alimentos in natura, porém sofrem por processos mínimos, como limpeza, remoção de partes não comestíveis e/ ou indesejáveis, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração e congelamento, exceto o acréscimo de açúcar, sal, óleos, gorduras e outras substâncias.



O consumo de alimentos processados deve ser limitado nas refeições diárias, pois os métodos utilizados para sua fabricação alteram de forma negativa a composição nutricional dos alimentos. São elaborados pela indústria com o acréscimo de sal, açúcar e outras substâncias de uso culinário para que tenha maior durabilidade nas prateleiras e que sejam prazerosos ao paladar.

A ingestão de alimentos ultraprocessados deve ser evitada, pois são produtos industriais desenvolvidos totalmente de substâncias extraídas de alimentos, como óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas e derivados de constituintes de alimentos, com gorduras hidrogenadas, amido modificado ou acréscimo de corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e outros aditivos, incluem-se também técnicas de manufatura resultando em extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento, considerando que todos esses procedimentos torna a composição nutricional dos alimentos inadequada e desbalanceada.

Acesse o guia em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Ilustração do grau de processamento dos alimentos

IN-NATURA	PROCESSADO	ULTRAPROCESSADO
		
abacaxi	abacaxi em calda	suco de abacaxi em pó
		
espiga de milho	milho em conserva	salgadinho de milho no pacote
		
peixe	peixe em conserva	empanado de peixe

Execução do cardápio

- Todos os vegetais devem ser higienizados em água corrente;
- As frutas, verduras e legumes servidos crus devem ser higienizados em solução clorada;
- Deve-se utilizar pouca quantidade de açúcar, sal e óleo nas preparações;
- Evitar preparações fritas imersas em óleo;
- Atentar-se as repetições de cores da refeição, exemplo: alimentos nos tons amarelado, purê de batatas, filé de frango, suco de abacaxi e melão;
- Sempre que possível reutilizar folhas e talos dos alimentos;
- Utilizar variedades de temperos naturais;
- Variar as formas de preparo dos alimentos, exemplo: abobrinha refogada, recheada, gratinada ou antepasto;
- Montar pratos atraentes;

- Evitar a utilização de alimentos embutidos;
- Variar os cortes dos alimentos, formato de palito, cubo, ralado, rodela, fatiado;
- Não repetir preparações na mesma semana;
- Dar preferência às preparações executadas na própria instituição, evitando alimentos ultraprocessados;
- Evitar servir preparações com texturas parecidas no mesmo dia, exemplo omelete e purê, creme de milho e estrogonofe, nhoque e batata cozida;
- Observar a disponibilidade dos equipamentos, evitar mais de uma preparação que vá no forno no mesmo dia, como lasanha e frango assado;
- Preparar quantidades adequada das refeições, evitando desperdícios;
- Manter os alimentos em temperatura adequada para sua conservação.

Recomendações do guia para refeições saudáveis

O Guia alimentar traz em seu conteúdo alguns exemplos de refeições saudáveis, contendo preparações culinárias regionais de forma a atender a cultura, combinação de sabores e textura, além de oferecer alimentos que tragam variedade de nutrientes.

Os exemplos que o guia apresenta tem como foco as principais refeições do dia: café da manhã, almoço e jantar, já que essas três refeições em conjunto fornecem ao indivíduo 90% da sua necessidade de nutrientes.

As preparações sugeridas visam incentivar um maior consumo de alimentos in natura, minimamente processados e as preparações culinárias, sendo um norteador para escolhas saudáveis para um hábito alimentar que vise a manutenção da saúde.

Café da manhã



Café com leite, bolo de milho e melão



Leite, cuscuiz, ovo de galinha e banana



Café com leite, pão de queijo e mamão



Café com leite, bolo de mandioca, queijo e mamão



Café, pão integral com queijo e ameixa



Café com leite, tapioca e banana



Suco de laranja natural, pão francês com manteiga e mamão



Café com leite, cuscuiz e manga

Almoço ou jantar



Arroz, feijão, fígado bovino e abobrinha refogada



Salada de folhas, arroz, feijão, ovo e maçã



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



Arroz, feijão, omelete e jiló refogado



Sopa de legumes
farofa de mandioca



Salada de folhas, macarrão e galeto



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



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

Exemplos de preparações para elaboração de cardápio

As escolhas irão variar de acordo com a idade, preferências, disponibilidade dos alimentos e condições da saúde dos atendidos, avaliando se a textura das preparações atende a condição de mastigação e deglutição daqueles que irão se alimentar. Os legumes, frutas, verduras e carnes podem ser substituídos de acordo com a safra e custo dos alimentos. As sobremesas devem preferencialmente serem elaboradas na própria instituição com ingredientes in natura e minimamente processados, evitando a utilização dos produtos artificiais.

Café da manhã, Lanche da Tarde e Ceia

Bebida

Café, Chás, Fórmula infantil, Iogurte natural, Leite, Leite com achocolatado, Leite com café, Leite de soja com ou sem frutas, Mingau, Mingau, Suco de fruta natural, Vitamina de frutas.

Acompanhamento

Arroz doce, Biscoito água e sal, maria, maisena, cream cracker, Bolo caseiro, Canjica, Cereal matinal, Cuscuz, Ovos mexidos, Pão com geléia, Pão com manteiga ou margarina ou requeijão, Pão com patê (frango, atum, sardinha, legumes), Pão de queijo, Queijo branco ou mussarela, Tapioca, Torrada.

Lanche da manhã/Colação

Frutas in natura (pode ser enriquecida com aveia),
Frutas secas e Suco de fruta natural.

Almoço/Jantar

Entrada

Salada de acelga com beterraba, Salada de acelga com cebola, Salada de acelga com cenoura, Salada de acelga com tomate, Salada de agrião, Salada de agrião com cebola, Salada de agrião com tomate, Salada de alface com beterraba, Salada de alface com cenoura, Salada de alface com pepino, Salada de alface com rabanete, Salada de Alface com tomate, Salada de Almeirão com cenoura ralada, Salada de Almeirão com laranja, Salada de Almeirão com tomate, Salada de batatas cozidas ao vinagrete, Salada de berinjela com cebola e pimentões, Salada de beterraba cozida ao vinagrete, Salada de beterraba e cenoura raladas, Salada de brócolis, Salada de chuchu cozido, Salada de couve com cebola, Salada de couve com laranja, Salada de couve-flor, Salada de escarola com abacaxi, Salada de escarola com beterraba ralada, Salada de escarola com cenoura ralada, Salada de escarola com milho, Salada de escarola com tomate, Salada de feijão branco ao vinagrete, Salada de folhas com laranja, Salada de grão de bico com pimentão, Salada de lentilha com vinagrete, Salada de maionese, Salada de pepino com hortelã, Salada de pepino com tomate, Salada de repolho com abacaxi, Salada de repolho com maçã, Salada de repolho com manga, Salada de Repolho roxo com cebolas, Salada de Rúcula com cebola, Salada de Rúcula com tomates, Salada de soja com vinagrete, Salada de vagem, Salada de vinagrete, Salada mix de folhas, Salada mix de legumes cozidos, Salada Repolho bicolor (repolho verde e roxo), Salpicão de frango, Tabule.

Almoço/Jantar

Prato Principal

Abobrinha recheada, Almôndegas ao molho, Berinjela recheada, Bife a milanesa, Bife a Rolê, Bife acebolado, Bife de panela, Bife de pernil, Bisteca grelhada, Bobó de frango, Carne assada, Carne cozida com abóbora, Carne em cubos com pimentão e cebola, Carne moída com abobrinha, Carne moída com legumes, Carne moída com legumes, Carne moída refogada, Carne seca acebolada, Coxa e sobrecoxa ao molho, Coxa ou sobrecoxa de frango assada, Desfiado de carne suína com pimentão, Escondidinho de carne moída ou frango, Escondidinho de carne seca, Feijoada, Fígado acebolado com pimentão, Filé de frango a milanesa, Filé de frango grelhado, Filé de peixe ao molho, Frango à caçadora, Frango ao molho, Frango xadrez, Fricassê de frango, Hambúrguer, Hambúrguer com legumes (abobrinha, cenoura e beterraba), Iscas de carne acebolada com brócolis, Iscas de carne com pimentões, Iscas de frango aceboladas, Iscas de frango com brócolis, Iscas de frango gratinado,

Almoço/Jantar

Prato Principal

Kibe assado, Lasanha à bolonhesa, Lasanha de berinjela, Lasanha de frango com molho branco, Lascas de peixe com pimentão assado, Miúdos de frango refogado, Moqueca de peixe, Omelete com talos de vegetais, Omelete com tomate e cebola, Omelete de forno com legumes, Omelete de forno com queijo, Ovos cozidos com tomates e azeitona, Panqueca de carne ou frango, Peixe assado com batatas, Pernil de panela, Picadinho com legumes, Pimentões recheados, Rabada, Ragu à bolonhesa, Rocambole de carne moída, Sardinha a escabeche, Sardinha ao molho, Strogonoff de carne ou frango, Tomates recheados, Torta Madalena, Vaca atolada.

Almoço/Jantar

Acompanhamentos

Abóbora assada, Abobrinha ao forno, Abobrinha com molho de tomate e manjericão, Abobrinha refogada, Acelga refogada, Batata Assada, Batata doce assada, Batata doce na manteiga, Batata dorê, Batata frita, Batata gratinada, Batata rústica, Batata sauté, Berinjela assada, Berinjela refogada com pimentões e cebola, Bolinho de arroz, Bolinho de berinjela, Bolinho de espinafre, Brócolis alho e óleo, Brócolis gratinado, Cenoura na manteiga, Chuchu com ervas, Chuchu com ovos, Couve refogada, Couve-flor gratinada, Creme de abóbora, Creme de milho, Cuscuz paulista, Escarola refogada, Espinafre com molho branco, Farofa de ovos com cenoura ralada, Inhame sauté, Legumes no forno, Lentilha com bacon, Macarrão à pizzaiolo.

Almoço/Jantar

Acompanhamentos

Macarrão bolonhesa, Macarrão com molho branco, Macarrão com sardinha, Mandioca assada, Mandioca cozida, Mandioquinha sauté, Milho refogado, Polenta ao molho, Purê de batatas, Purê de cenoura com batata, Purê de inhame, Purê de mandioca, Purê de mandioquinha, Quibebe, Repolho refogado, Seleta de legumes, Suflê de cenoura, Suflê de chuchu, Suflê de espinafre, Suflê de milho, Vagem com cenoura refogadas, Vagem sauté, Virado de abobrinha, Virado de cenoura, Virado de couve.

Almoço/Jantar

Prato Base

- Arroz e ervilha
- Arroz e feijão branco
- Arroz e feijão carioca
- Arroz e feijão de
- corda
- Arroz e feijão fradinho
- Arroz e feijão preto
- Arroz e grão de bico
- Arroz e lentilha

Almoço/Jantar

Sobremesa

- Creme de frutas
- Flan
- Frutas (preferência)
- Gelatina
- Manjar
- Mousse
- Pavê
- Pudim
- Torta de frutas

REFERÊNCIAS

ASBRAN. Associação Brasileira de Nutrição: Elaboração de Cardápio. São Paulo, 2005. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/noticias/elaboracao-de-cardapios>. Acesso em: 25 de março de 2020.


ABREU, Edeli Simioni de; SPINELLI, Mônica Glória Neumann; PINTO, Ana Maria de Souza. Gestão de unidade de alimentação e nutrição: um modo de fazer. 5 ed. São Paulo: Metha, 2013.

BASÍLIO, Márcia Cristina; MARTINS, Beatriz Tenuta; SILVA, Marco Aurélio. Nutrição aplicada e alimentação saudável. 2. Ed. São Paulo: Senac, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Pirâmide dos Alimentos: fundamentos básicos da nutrição. 2 ed. Revisada e atualizada. Barueri: Manole, 2014.




 [\(11\) 97480-2894](tel:(11)97480-2894)

 info@pratocheio.org.br

 [@associacaopratocheio](https://www.instagram.com/associacaopratocheio)

 www.pratocheio.org.br

 [Rua Luis Coelho, 308 - Sala 25 - Consolação, São Paulo - SP](#)