



Elaboração de Cardápios

Junho 2013





Programa Mesa Brasil Sesc

O Mesa Brasil Sesc é um programa de segurança alimentar e nutricional sustentável, que redistribui alimentos excedentes próprios para o consumo. O programa é uma ponte que busca de onde sobra e entrega onde falta – uma forma de contribuir para diminuição da insegurança alimentar do país.

Uma ação que integra Sesc, empresas doadoras, entidades filantrópicas e voluntárias, com o intuito de reduzir carências alimentares e o desperdício.

O programa tem caráter permanente e é baseado em parcerias, com responsabilidades compartilhadas por todos os segmentos sociais envolvidos, respeitando as especificidades de cada um.

A alimentação é direito fundamental de todo cidadão. Neste princípio, aceito internacionalmente, é que se baseia o programa. Um direito social básico, porém lamentavelmente não garantido a todas as pessoas, razão que exige combate a uma situação duplamente perversa: a fome e o desperdício de alimentos.

Introdução

Este é um manual elaborado pelo Mesa Brasil Sesc Piracicaba onde você irá encontrar dicas e sugestões para elaborar o cardápio servido na instituição em que você trabalha.

Princípios básicos da nutrição

Para a elaboração de um cardápio é importante conhecer os alimentos e suas funções em nosso organismo.

• Carboidratos

São aqueles alimentos que tem como principal função o fornecimento de energia para o organismo. Alguns exemplos são: batata, arroz, macarrão, mandioca.

Os açúcares também são carboidratos. Fornecem muita energia, mas nenhum nutriente, e portanto devem ser consumidos moderadamente. Devemos lembrar que bolos, pudins, refrigerantes e doces são fontes de açúcares.

• Proteínas

São aqueles alimentos que tem como principal função construir e manter os tecidos do corpo humano, como por exemplo, os músculos e a pele. Alguns exemplos são: carnes (bovina, suína, aves e peixe), ovos, leite e derivados.

• Gorduras

São aqueles alimentos que tem como função fornecer energia que será reservada no organismo e liberada quando ele estiver precisando, ou seja, quando não houver ingestão de carboidratos por um longo período.

As gorduras podem ser divididas em dois grupos: saturadas e insaturadas. As saturadas são aquelas presentes em alimentos de origem animal (gordura da carne, queijo, manteiga). As insaturadas são aquelas provenientes de vegetais (óleo de soja, canola, girassol, castanhas, linhaça).

• Vitaminas e Minerais

São os nutrientes contidos nos alimentos com função de regular o organismo e permitir o seu bom funcionamento. A deficiência desses nutrientes podem causar doenças. Suas principais fontes são: frutas, verduras e legumes.

O que é cardápio?

É definido como a lista de preparações culinárias que compõe uma ou todas as refeições de um dia ou de um período determinado. O cardápio pode ser chamado de menu, lista ou carta.

O cardápio brasileiro é composto normalmente por:

- **Café da manhã**
- **Almoço**
- **Lanche**
- **Jantar**

Para sua montagem, alguns pontos devem ser levados em conta:

Público atendido:

- Idade (crianças, jovens, adultos, idosos)
- Saúde (diabéticos, hipertensos, alérgicos, etc)
- Preferências de alimentos.

Alimentos:

- Disponibilidade;
- Safra;
- Verba disponível;
- Fornecedores;
- Aceitação e satisfação do público.

Preparações:

- Funcionários (turnos e habilidades);
- Equipe, equipamentos e utensílios;
- Refeição atraente, variada e sem monotonia;
- Atenção na textura, cor, sabor, forma e consistência dos alimentos.

Cardápio básico para uma refeição

Ao planejar o cardápio para uma refeição principal como almoço ou jantar, pode-se seguir a seguinte ordem:

- **Entrada:** pode ser composta por sopa, salada cozida ou crua;
- **Prato principal:** composto por ovos, carnes bovinas, carnes suínas, aves, peixes, embutidos, vísceras e miúdos;
- **Guarnição:** é a preparação que acompanha o prato principal, pode ser utilizado um vegetal ou massa. Exemplo: purê de batata, couve refogada, cenoura salteada, etc;
- **Prato base:** consiste geralmente no arroz e feijão. O feijão pode ser substituído por outra leguminosa seca, como: ervilha, lentilha, grão de bico e soja;
- **Sobremesa:** pode ser um doce ou uma fruta.

Além disso, uma dica que pode facilitar a programação do cardápio é iniciar pela distribuição do prato principal durante a programação, considerando a variedade nas preparações a base de: carne bovina, carne suína, aves, peixes, ovos, embutidos, vísceras e miúdos.

Dicas para elaboração do cardápio

Cozinhar com pouco óleo;

Retirar as gorduras aparentes das carnes;

Não reutilizar o óleo de fritura;

Evitar frituras mais que uma vez na semana;

Higienizar adequadamente os alimentos e utensílios;

Aproveitar talos, folhas e cascas dos alimentos;

Diversificar cores e texturas;

Não colocar o mesmo alimento em preparações diferentes no mesmo dia;

Não repetir a forma de preparo do prato principal na mesma semana.

Combinações que você deve fazer

Exemplo 1

- Arroz branco
- Feijão
- Salada de alface, tomate e pimentão amarelo
- Refogado de abobrinha
- Carne vermelha grelhada
- Laranja

Alimentos coloridos e de texturas diferentes.

Exemplo 2

- Macarrão com ervilha
- Filé de frango grelhado
- Salada de tomate e brócolis
- Salada de frutas

*Alimentos coloridos e de texturas diferentes.
Devemos observar que o macarrão substitui o arroz e a ervilha o feijão.*

Combinações que você não deve fazer

Exemplo 1

- Arroz branco
- Feijão
- Macarrão com ervilhas
- Batata frita
- Bife à milanesa
- Pudim de leite

Alimentos do mesmo grupo (arroz, macarrão e batata), mais de uma preparação frita (bife a milanesa e batata frita) e vários alimentos da cor amarela.

Exemplo 2

- Arroz branco
- Feijão
- Batata salteada
- Batata frita
- Frango a passarinho
- Salada de repolho
- Banana frita

Alimentos do mesmo grupo (arroz, batata salteada e batata frita), mais de uma preparação frita (frango a passarinho, banana frita e batata frita), e vários alimentos da cor amarela. Além disso, a batata foi utilizada em duas preparações diferentes.

Exemplo 3

- Arroz branco
- Feijão
- Creme de milho
- Carne vermelha ao molho
- Alface
- Mousse de morango

Embora o prato esteja colorido as texturas estão parecidas (carne com molho, creme de milho e mousse). Além disso, a refeição só oferece salada crua, ou seja, está faltando algum legume cozido ou refogado.

Sugestões de preparações para cardápios e sua composição

Carne Vermelha

Bife refogado com alho, cebola, salsa, tomate e pimentões.

Picadinho de carne com abobrinha, cenoura e vagem.

Quibe ao forno (trigo integral, carne moída, temperado com hortelã, salsinha cebola e limão).

Carne de Aves

Coxas e sobrecoxas assadas com batatas fatiadas e rodelas de tomate.

Frango picado ao molho de tomate com batata.

Filé de frango acebolado.

Peixes

Filés ou postas de peixe com rodelas de batata, tomate e cebola cozido.

Moqueca de peixe (filé de peixe, leite de coco, pimentões coloridos, azeite e cebola).

Filé de peixe grelhado com seleta de legumes.

Saladas

Salada de cenoura, batata cozidas em tirinhas, vagens, palmito, alface e agrião.

Verduras mistas, pimentão verde e vermelho, tomate e laranja.

Salada de grão de bico, tempero verde picadinho, ovos cozidos picados e verduras mistas.

Legumes

Refogados, cozidos, cremes, suflês, purês, sopas. Alguns dos legumes podem ser utilizados para sucos (cenoura, beterraba). Lembrar que as preparações podem levar mais de um tipo de legume, exemplo: refogado de chuchu com abobrinha.

Ficha Técnica

PROGRAMA MESA BRASIL SESC PIRACICABA

Daniela Cullen

Carolina Vasques dos Santos

Estagiárias: Bianka de Cássia Capeletti Chiarotti e Thais Cristina Tavares

Referências

ABREU E. S., SPINELLI M. G., ZANARDI, A. M., Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição: um modo de fazer, Metha, São Paulo, 2003

Ministério da Saúde, Guia Alimentar para População Brasileira Promovendo a Alimentação Saudável, Série A. Normas e Manuais Técnicos, Brasília DF, 2008

SILVA S. M. C. S., BERNARDES S. M. Cardápio: Guia Prático para a Elaboração. São Paulo: Atheneu, 2001

ANOTAÇÕES



Sesc Piracicaba

R. Ipiranga, 155

CEP 13400-480 Piracicaba - SP

Tel.: +55 19 3437 9292

email@piracicaba.sescsp.org.br

sescsp.org.br

  /sescpiracicaba