



Manual Treinamento e Padronização de Pratos

ELABORAÇÃO: JULHO/2016

Revisão: 00



PRIMEIRA LINHA
Comercial de Rolamentos Ltda

Índice

| | | | |
|------------------------------------|----|----------------------------------|----|
| Introdução | 03 | | |
| Comprometimento da Equipe | 03 | | |
| Instruções | 03 | | |
| Padrões e Medidas | 04 | | |
| Cortes de Carnes | 04 | | |
| Ambiente | 05 | | |
| Pratos | | | |
| • Guarnições - Arroz agulhinha | 06 | | |
| • Guarnições - Arroz para risotos | 07 | | |
| • Guarnições - Arroz parbolizado | 08 | | |
| • Guarnições - Feijão | 09 | | |
| • Guarnições - Batata | 10 | | |
| • Guarnições - Mandioca | 12 | | |
| • Guarnições - Massas | 13 | | |
| • Guarnições - Tortas | 15 | | |
| • Guarnições - Farofa | 16 | | |
| • Guarnições - Bolinhos e quitutes | 17 | | |
| • Guarnições - Milho | 18 | | |
| • Guarnições - Legumes e verduras | 19 | | |
| • Carnes - Bovina | 21 | | |
| • Carnes - Aves | 24 | | |
| • Frutos do Mar | 27 | | |
| • Carnes - Suína | 29 | | |
| • Saladas | 31 | | |
| | | • Banana | 34 |
| | | • Molhos | 35 |
| | | • Sobremesa | 36 |
| | | • Temperos frescos | 37 |
| | | • Temperos secos e condimentados | 38 |
| | | • Temperos de mesa | 39 |
| | | • Preparações | 40 |

Introdução

Neste manual, detalhamos as instruções para a execução das tarefas referentes a elaboração dos pratos servidos no almoço aos colaboradores e visitantes da Empresa.

Este material deverá ser utilizado como fonte de consulta e parte do treinamento da equipe, com o objetivo de:

- Padronizar o sabor e a apresentação de todos os pratos a serem servidos;
- Evitar desperdício de produtos;
- Garantir a satisfação dos consumidores e a qualidade dos alimentos.
- Orientar na elaboração do cardápio;

Comprometimento da Equipe

A produtividade e a satisfação com o trabalho tornam-se mais evidentes no ambiente onde o trabalho é realizado por uma equipe unida.

O trabalho em equipe requer versatilidade e maturidade na relação de pessoas que possuem diferentes modos de pensar, agir e sentir.

Responsabilidade: Cada um dos integrantes deve conhecer perfeitamente suas funções e se responsabilizar por seu desempenho

Respeito mútuo: Respeitar as características pessoais de cada um.

Cooperação: Cooperar é a intenção e a ação de colaborar e ajudar os demais membros da equipe. A cooperação deve-se em uma relação de reciprocidade.

Instruções:

- Memorize as principais receitas e procedimentos de preparo, isso agiliza no dia-a-dia;
- Separe pelo menos 20 minutos ao dia para estudar as receitas que serão preparadas no dia seguinte;
- Quando estiver com dúvidas, anote-as e repasse para seu superior (ou alguém apto a ajudá-lo);
- Compartilhe seu conhecimento com seus colegas de trabalho;
- Recorra aos materiais de treinamento sempre que necessitar. Colocar em prática o que você aprendeu é a melhor maneira para fixar o conteúdo;
- Programe um tempo semanalmente para organizar as compras e o cardápio da semana;
- Faça as compras com bastante antecedência para obter melhores preços e garantia de que não faltará os ingredientes necessários.
- Caso algum produto esteja acima do preço previsto substitua por outro que esteja mais em conta.
- Cumpra as normas contidas no Manual de Boas Práticas e Manipulação dos alimentos elaborado pela Empresa

Padrões e Medidas

É extremamente importante seguir as indicações de quantidades e ingredientes de cada receita, afim de garantir bons resultados dos pratos.

Para certificar-se de que as quantidades estejam corretas, utilize sempre as medidas padrões descritas na **Lista de Ingredientes** em anexo.

O cardápio tem programação antecipada, por isso, todos os pratos devem possuir as mesmas características de sabor e apresentação todas as vezes que forem preparados e servidos.

Cortes de Carnes

O corte deve ser realizado de acordo com os padrões para cada tipo de carne, pois influenciará nas características e resultado final na textura, consistência e sabor.



O corte correto faz toda diferença na hora de preparar e degustar o produto.

Ex: A picanha tem que ser cortada no sentido contrário das fibras.

As porções padrão são estabelecidas objetivando os benefícios abaixo:

- Garantir a quantidade ideal de proteína em uma refeição;
- Garantia de qualidade no produto final;
- Evitar congelamentos de sobras;
- Evitar abusos e desperdícios;
- Facilitar o controle de estoque.

Porcionamento

| | |
|------------------------------------|--|
| Almôndegas médias | 3 unidades |
| Asa e coxinha da asa | 5 a 6 unidades |
| Batata americana grande | 1 unidade |
| Batata ao murro | 2 unidades |
| Bife à rolê médio | 2 unidades |
| Bifes/Filés | 1 unidade do tamanho da palma da mão |
| Bisteca grande | 1 unidades |
| Bisteca média | 2 unidades |
| Bolinhos | 3 a 4 unidades |
| Caldos/Cremes/Sopas | 1 cumbuca individual |
| Canelone | 3 unidades |
| Carnes com osso ex: Rabada | 1 concha e 1/2 |
| Carnes ensopadas/picadinhos/lscas | 1 concha grande |
| Cebola empanada | Até 6 unidades |
| Churrasco de forno | 1 pedaço carne + 2 coxinhas de frango + 1 linguiça toscana pequena |
| Costela de porco grande | 3 unidades |
| Coxa/sobrecoxa com osso | 2 unidades |
| Coxa/sobrecoxa desossada | 1 unidade e 1/2 |
| Empanados de legumes ex. Berinjela | Até 4 unidades |
| Escondidinhos/Lasanhas/Tortas | 1 pedaço 8 x 8 cm |
| Guarnições e Saladas | A vontade |
| Linguiça Fina | 3 unidades |
| Linguiça Toscana média ou grande | 2 unidades |
| Linguiça Toscana pequena | 3 unidades |
| Mandioca cozida pedaço médio | 3 unidades |
| Min tortas | 2 unidades |
| Panqueca | 1 e ½ unidade |
| Pão de alho / torradas | 3 fatias |
| Peixe posta média ou grande | 2 unidade, tamanho da palma da mão |
| Peixe posta pequena | 3 unidades |
| Polenta frita | Até 6 unidades |
| Porpetone recheado | 2 unidades |
| Sardinha/Manjubinha | 1 concha cheia |
| Almôndegas médias | 3 unidades |



Montagem dos Pratos e Porções

A montagem correta dos pratos e porções é tão importante quanto o preparo, pois é esta apresentação que causará a primeira impressão aos consumidores.

Lembre-se: **“comemos primeiro com os olhos”**.

A padronização dos pratos, a apresentação e os respectivos acompanhamentos faz toda a diferença na hora de servir.

Apresentação do Ambiente

Manter o ambiente limpo e organizado é muito importante para que se preserve o bem-estar e a saúde das pessoas que convivem no local. Além da conservação para um ambiente mais saudável, manter o local adequadamente limpo e organizado traz benefícios relacionados a um maior aconchego e conforto.



Serviço

Horários

Início: 11:00

Término: 14:00 hs

As preparações devem ser servidas igualmente em todos os horários, tanto na quantidade, quanto na qualidade. Caso haja algum prato do cardápio que não é suficiente para ser servido a todos, substitua por outro ingrediente que tenha a quantidade que precisa.

Durante o serviço, verifique se o buffet está com boa apresentação, se não falta alimentos e reponha sempre que necessário e na quantidade certa.

O momento das refeições é sagrado, portanto, tenha respeito pelo alimento e pelas pessoas que irão desfrutar dessa refeição. Faça com AMOR e CAPRICHOS.

Guarnições - Arroz Agulhinha



Arroz Branco



Arroz com Cenoura



Arroz com Brócolis



Arroz com Linguiça e Couve



Arroz com Linguiça Calabresa



Arroz Colorido



Arroz com Tomate

Arroz cremoso com abóbriinha

Guarnições - Arroz para Risotos



Risoto de Abóbora com Carne Seca



Risoto de Tomate com Calabresa



Risoto de Legumes e Frango



Risoto de Alho Poró



Risoto cremoso de queijo



Risoto de Costela

Guarnições - Arroz Parbolizado



Arroz Bico-Bico



Arroz Carreteiro



Baião de Dois



Arroz de Forno



Galinhada



Maria Isabel



Arroz com Pequi



Arroz Frito



Arroz com Lentilha e Cebola Frita

Guarnições - Feijão



Feijão Tropeiro



Feijão Verde



Feijão com Linguiça



Tutu de Feijão



Feijão Carioca



Feijoada

Feijão Maravilha

Guarnições - Batata



Batata Rústica com Alecrim



Batata Corada Apimentada



Batata Frita



Batata Soufflé



Batata Salteada na Manteiga



Batata ao Murro com Alho e Alecrim



Batata Laminada com Ervas



Batata Rosti



Batata Palha Caseira

Guarnições - Batata



Batata Americana



Maionese de Batata



Batata Gratinada



Purê de Batata



Batata Calabresa



Batata Doce Cozida



Batata Doce Corada



Escondidinho de Batata doce e Frango

Guarnições - Mandioca



Mandioca Cozida com Manteiga de Garrafa



Mandioca Frita



Pirão



Bolinho de Aipim com Carne Seca

Guarnições - Massas



Espaguete ao Alho e Óleo



Espaguete ao Pesto



Espaguete Simples



Espaguete à Bolonhesa



Macarrão com Molho Branco



Conchiglioni Recheado e Gratinado



Penne com Tomate, Manjeriçã e Azeitona preta



Macarrão com Queijo



Yakisoba

Guarnições - Massas



Lasanha de Queijo/Frango/Carne



Panqueca de Frango/Carne/Queijo e Presunto



Torrada Temperada



Canelone de Queijo e Presunto



Lasanha de Berinjela



Macarrão ao Molho Sugo



Pão de Alho

Pão Árabe

Guarnições - Tortas



Torta de Carne Moída



Torta de Legumes



Empadão de Frango



Mini torta de Milho com Espinafre



Torta Aberta de Queijo e Presunto



Torta de Sardinha

Torta de Berinjela com abobrinha

Guarnições - Farofa



Farofa de Ovo e Manteiga



Farofa Dendê



Farofa de Bacon



Farofa de Abobrinha



Paooca de Carne



Farofa de Banana



Farofa de Cenoura



Farofa de Festa



Farofa crocante de alho

Bolinhos e Quitutes



Bolinho de Arroz



Bolinho de Taioba



Nuvens de Queijo



Bolinho de Batata Assado



Bolinho de Feijoada



Bolinho Assado de Espinafre



Bolinho de Milho Assado



Kibe Frito



Tempurã de Legumes

Guarnições - Milho



Creme de Milho



Polenta Cremosa



Milho Refogado



Bolinho de Milho e Espinafre



Polenta Frita

Milho cozido

Guarnições - Legumes e Verduras



Abobora com Quiabo



Abobrinha Gratinada



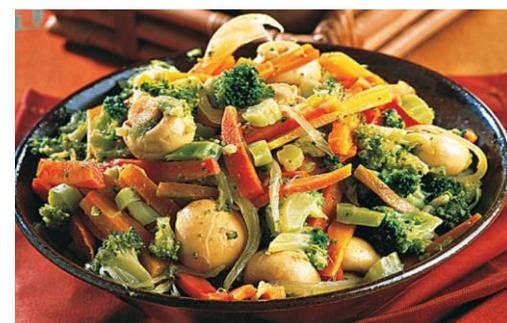
Torta de Legumes



Spaguete de Legumes



Berinjela Empanada



Mix de Legumes Refogados



Abobrinha Refogada



Chuchu Refogado



Jiló Refogado

Guarnições - Legumes e Verduras



Couve Refogada



Anéis de Cebola



Creme de Espinafre



Salpicão de Frango



Brócolis Gratinado



Cebola Frita para arroz com lentilha

Abobrinha Recheada

Carnes - Bovina



Almondegas de Carne



Vaca Atolada



Carne Moída Refogada



Dobradinha



Rabada com Agrião



Chambaril



Escondidinho de Carne Seca



Lagarto ao Molho Madeira



Maminha Assada

Carnes - Bovina



Bife Acebolado



Carne de Sol Acebolada



Bife à Cavalo



Carne Oriental



Churrasco misto de Forno



• *Bife ao Molho de Requeijão *****



Bife à Rolé



Porpetone Recheado



Escalopinho ao Molho Madeira

Carnes - Bovina



Filet à Parmegiana



Estrogonofe de Carne



Picadinho de Carne



Costela Assada



Caldo de Mocotó

Kafta

Carne assada de panela

Carnes - Aves



File de Frango Grelhado



File de Frango Empanado



Frango a Passarinho



Frango Assado



Steak de Frango Recheado



Coxinha e Asa de Frango Assada com Ervas



Frango Frito



Fricassé de Frango



Frango Crocante

Carnes - Aves



Galinhada



Estrogonofe de Frango



Frango com Quiabo



Bobó de Frango com Mandioca



Guisado de Moela



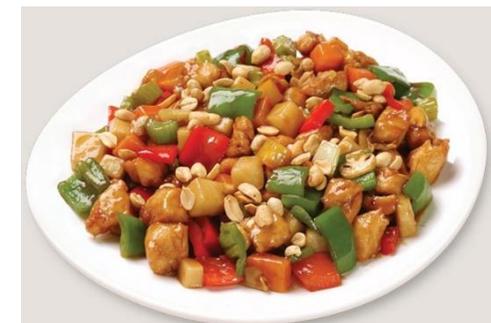
Parmegiana de Frango



Empadão de Frango



Omelete com Cebola e Tomate



Frango Xadrez

Carnes - Aves



Sobrecoxa de frango grelhada



Frango Debadado



Frango ensopado



Coxa de frango recheada

Ximxim de Galinha

Frutos do Mar



Moqueca de Peixe



Peixe ao Molho de Coco



Filé de Tilápia Empanado



Peixe Assado Recheado com Farofa



Posta de Peixe Frita



Filé de Tilápia Grelhado



Sardinha frita



Peixe ao Molho



Camarão Internacional

Frutos do Mar



Linguado no Papelote



Linguado com Batata e Espinafre



Marjubinha Frita



Caldo de Piranha

Carnes - Suína



Costelinha suína com Canjiquinha



Linguiça Assada



Bisteca Suína



Barriga de Porco assada



Lombo de Porco a Mediterrânea



Pernil de Porco Assado



Costelinha de Porco Frita



Calabresa Acebolada



Costela Assada ao Molho Barbecue



Carnes - Suína

Torresmo

Saladas



Afface Crespa



Afface Americana



Brócolis



Agrião



Rúcula



Rabanele



Pepino



Cenoura Crua



Salada Refrescante

Saladas



Beterraba cozida



Cenoura Cozida



Vagem Cozida



Salada Grega



Tomate Fatiado



Salada de Repolho



Salada Mista



Vinagrete



Conserva Fresca de Cebola

Saladas



Salada de Batata



Legumes no Vapor



Lâminas de Abacaxi com raspas de Limão e Pimenta Rosa



Salada oriental de Bifun



Salada de Feijão



Tabule

Guarnições - Banana



Banana Frita



Canelone de Banana



Banana a Milanesa



Purê de Banana com Gengibre



Banana Chinesa Caramelada



Folhado de Banana e Bacon

Molhos



Molho de Iogurte



Molho Pesto



Mostarda e Mel



Ervas finas



Molho de Alho



Tártaro



Barbecue



Molho de Salsa e Iogurte



Salsa Picante

Sobremesas



Mousse de Limão



Mousse de Limão



Pudim de Leite Condensado



Arroz Doce com Coko



Gelatina Cremosa



Mini Churros Assado com Doce de Leite



Torta de Chocolate



Sorvete de Crem com Calda de Banana Quente

Temperos Frescos

Temperos frescos que podem ser utilizados nas receitas.



Limão



Alho



Cebola Branca



Cebola Roxa



Pimentões



Gengibre



Salsinha



Alecrim



Hortelã



Manjericão



Coentro



Cebolinha Verde



Bouquet Garni
(Talos de temperos frescos,
Alecrim, salsa, toninho etc)



Pimenta Bode



Pimenta dedo-de-moça



Pimenta Cumari



Pimenta Biquinho



Malagueta

Temperos que não devem ser usados:

Temperos prontos/Glutamato de monossódio/Bicarbonato de Sódio/Cominho/Sazon/ Meu Arroz/Pimenta de Cheiro/ Curry.

Temperos Secos e Condimentados



Coloral



Páprica Doce



Páprica picante



Açafrão



Sal Grosso e Refinado



Pimenta do Reino



Orégano



Manjerona



Pimenta Calabresa



Manjericão



Pimenta Rosa



Lemon e Pepper



Molho Inglês



Molho Shoyo



Mostarda



Ketchup



Azeitona Preta



Azeitona Verde



Tomate Seco



Manjericão



Manteiga de Ervas caseira



Farinha de rosca temperada caseira



Curcuma

Temperos que não devem ser usados:

Observações: Qualquer alimento, inclusive temperos e pimentas trazidos por terceiros serão permitidos somente os que estiverem lacrados de fábrica.

Temperos de Mesa



Sal



Azeite



Vinagre



Azeite temperado



Molhos e pimentas em conserva



Farinha de Mandioca (Amarela,
Torrada, temperada)

Preparações:

Grãos

- **Arroz branco ou parbolizado**
Deve ficar bem cozido, porém soltinho.
- **Risotos**
Devem ficar cozidos “al dente”, bem cremosos e finalizados com manteiga para dar mais sabor.
- **Grãos duros**
Grãos como feijão, lentilha, grão de bico e outros, devem ser lavados e deixados de molho em recipiente apropriado de um dia para o outro em temperatura ambiente. Antes do cozimento substituir a água.
- **Feijão**
Os grãos devem ficar inteiros, porém bem cozidos. Para engrossar o caldo, retire uma concha do feijão cozido e amasse os grãos em um prato, retorne à panela e deixe no fogo por mais alguns minutos mexendo por um tempo.

Frituras e empanados

Frituras de modo geral devem ficar imersos no óleo com temperatura adequada de acordo com as receitas para ficarem crocantes e cozidos.

Servir sempre com limão cortado separadamente.

A maneira certa de empanar carne, frango, peixe ou qualquer outro alimento é passar primeiro na farinha de trigo, depois no ovo batido e temperado com sal, por fim, na farinha de rosca (simples ou temperada), pressionando bem. Depois é só fritar.

Não utilize o mesmo óleo para alimentos que possuem sabores fortes
Ex: Frutos do mar

Gratinados

Gratinados de modo geral devem ficar com a superfície dourada. Basta salpicar queijo parmesão ou queijo meia cura.

Carne Bovina

- **Carnes com gordura em molhos:**
(Rabada, costela e outros) É necessário retirar o máximo de gordura com uma concha durante todo o cozimento.
- **Grelhados e fritos**
Grelhe os bifes em chapa quente uma vez de cada lado para que fiquem suculentos.
Não encha a grelha demais, faça a fritura em etapas para que os bifes não soltem os líquidos e acabe ficando secos e duros.
- **Escondidinhos**
Deve possuir purê e recheio na mesma proporção para o equilíbrio de sabores. O purê deve possuir textura lisa e espessa.
- **Bucho Bovino**
Deve ser retirada a película de gordura que possuem. Lave bem e deixar de molho na geladeira com limão ou vinagre por pelo menos 1 hora antes de preparo;
Ferver por 10 minutos, escorrer toda a água, enxaguar em corrente e então estará pronto para a receita.

Frango

Lave o frango várias vezes com água abundante e tempere em seguida, deixando descansar no tempero pelo menos 12 horas antes da preparação. O frango é uma carne que precisa ser temperada com antecedência para que absorva melhor o tempero e para retirar o cheiro forte característico da ave.

- **Filés**
Grelhe os filés uma vez de cada lado em fogo alto para que fiquem suculentos;
Não encha a grelha demais, faça a fritura em etapas para que os bifes não soltem os líquidos e acabe ficando secos e duros.
- **Assados**
Antes de levar ao forno, pincele toda a superfície com manteiga ou margarina, para evitar que a carne resseque.

Macarrão

- **Fios longos**

Devem ser colocados inteiros na panela e dobrados sem quebrar, com a ajuda de um garfo.

Observe o ponto de cozimento que deve ser “al dente” (cozido, mas resistente à mordida).

- **Yakisoba**

Deve ser cozido na medida, nem al dente, nem cozido demais

Purês

- **Purê de modo geral**

Deve ficar encorpado, com textura lisa e cremosa sendo finalizado com requeijão cremoso ou cream cheese e manteiga para dar mais sabor.

- **Polenta Cremosa**

Cozinhar em caldo de galinha, sempre em fogo baixo, lentamente, mexendo sem parar para não empelotar. Finalize com manteiga e cebolinha.

- **Polenta Frita**

Deve ser preparada no dia anterior, deixando descansar na geladeira para ficar firme na hora de cortar.

Distribua em um refratário deixando 1 dedo de espessura. Na hora de cortar cada pedaço deve medir aproximadamente 2 x 8 cm

Conserve na geladeira até o momento de fritar para que fique crocante.

Frutas

- **Lâminas de abacaxi:**

A fruta deve estar firme, mais para verde que maduro para ser fatiada no fatiador com facilidade.

Se a receita levar raspas de laranja ou limão, certifique-se de raspar somente a parte externa da casca, pois a parte branca, que fica logo abaixo, irá amargar seu prato

Peixe

- **Preparações com a pele ou couro:**

Lave a pele ou o couro em água abundante, em seguida tempere pelo menos meia hora antes de preparar.

Molho Branco

A base de qualquer molho branco é o molho bechamel. Basta cozinhar em uma panela, partes iguais de manteiga e farinha de trigo até obter uma papa de cor bege claro. Em seguida, adicione leite a temperatura ambiente, sal e mexa até obter um creme espesso.

- **Molhos**

Devem ser servidos separadamente, exceto algumas em algumas preparações.

Batatas

As batatas devem ser cozidas ou assadas com dentes de alho esmagados para dar mais sabor. No caso de algumas preparações assadas, acrescentar galhos de alecrim para aromatizar.

Verduras e legumes

Cozinhe-os no vapor e cada alimento cozinha no seu próprio tempo. O ideal é cozinhar cada legume separadamente e ir checando o ponto. Ao espetar uma faca, o alimento deve estar macio por dentro.

O mesmo vale para o refogado de cebola e alho. Se você fritar os dois ao mesmo tempo, o alho vai tostar primeiro. Por isso, sempre refogue a cebola cerca de 1 minuto antes de acrescentar o alho.

Batatas

A batata deve ser cozida ou assadas com dentes de alho esmagados, no caso de algumas preparações assadas acrescentar galhos de alecrim para dar mais sabor e aroma.

O mesmo vale para o refogado de cebola e alho. Se você fritar os dois ao mesmo tempo, o alho vai tostar. Isso, sempre adicione a cebola cerca de 1 minuto antes.



Temperos

Carnes em geral devem ficar marinando na geladeira um dia antes do preparo.

Preparações sinalizadas com * devem ser servidas com molho separadamente

Coentro

Nem todo mundo se adapta com o sabor do coentro, por isso deve ser servido a parte

Farinha de Mandioca

As farinhas devem ser finas e compradas sempre em feiras livres.