



Trabalho de Grupo

Capitações / Fichas Técnicas / Cartas e Ementas

Autor: Tomaz Cachopo

CT9 -8287

Objectivos

1 - Calcular Capitações Adequadas a Diferentes serviços

A capitação ou porção num restaurante é utilizada em cada estabelecimento para saber qual o volume ou valor do alimento que vai ser servido ao cliente;

Consoante o tipo de Restaurante a capitação poderá ou não variar um pouco, mas tendo sempre em conta os valores aconselhados para cada grupo etário

Tabela das captações por grupo etário

TABELA 2 – CARNE DE PORCO (diversas utilizações)

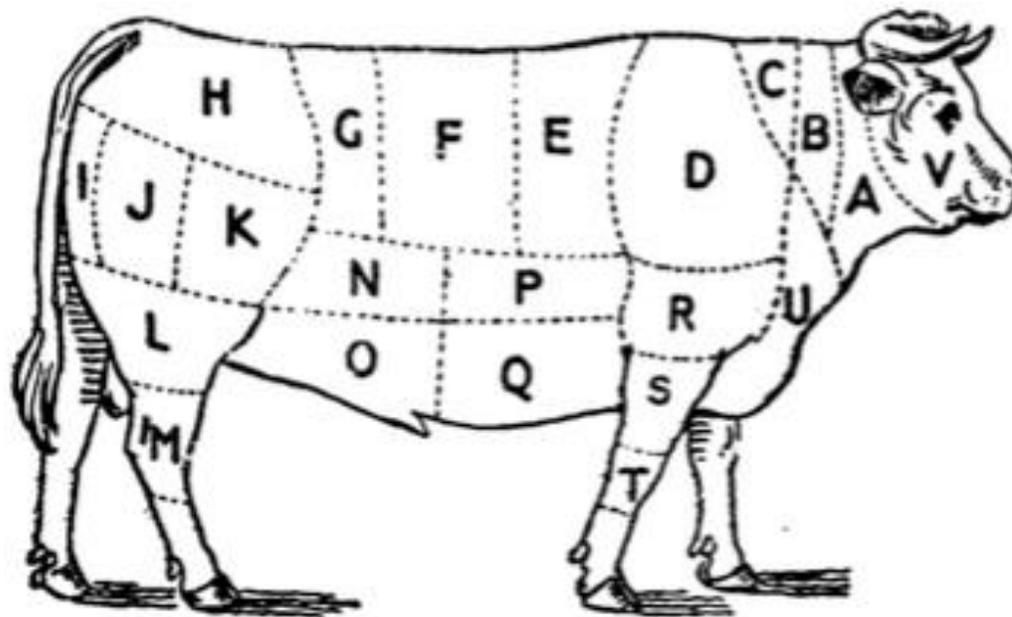
PRODUTO	CAPITAÇÕES				OBSERVAÇÕES
	Adultos	Crianças 3 a 12 anos	Crianças 1 a 3 anos	Bebés 9 a 12 meses	
• ASSAR	190 g	130 g			
• COSTELETAS	250 g	180 g			2 unidades
• COSTELETAS PARA PANAR	150 g				2 unidades
• ESTUFAR (perna ou pá)	190 g	130 g			
• FEBRAS	170 g	130 g			
• ESCALOPES P/PANAR	150 g	120 g			
• GRELHAR	170 g	130 g			
• FRITAR (Pedaços)	190 g	130 g			
• ENTRECOSTO	280 g	180 g			
• P/COZIDO À PORTUGUESA/ FEIJOADA	70 g	50 g			
• P/TORTILHAS/ARROZ DE CARNES	70 g	50 g	Não autorizado		
• P/ROLO	120 g	100 g			
• ENCHIDOS					

2 - Realizar o Teste do Cortador

- **Teste do cortador** - Consiste em analisar a diferença do preço de custo líquido entre comprar peças de carne já divididas, ou dividi-las no estabelecimento.
- Pontos em consideração: comprar uma peça inteira tem um custo mais baixo do que comprar já dividida, podendo ainda aproveitar melhor as sobras dessa mesma peça, para fazer um caldo de carne ou um molho *demiglace*.

Divisão e Corte das peças

Vaca



A e B = Volta

Debaixo de B e C = Cachação

D e R = Pá

Debaixo de D = Acém comprido

E até F = Acém redondo

Resto de F até G = Vazia e lombo

H = Alcatra

I = Ganso redondo

J = Chã de fora

Debaixo de I e J = pojadouro

K = Rabadilha

L = Nervos

M = Chambão da perna

N e O = aba descarregada

P = Aba da costeleta

Q = Peito

Debaixo de R e U = Peito e maçã do peito

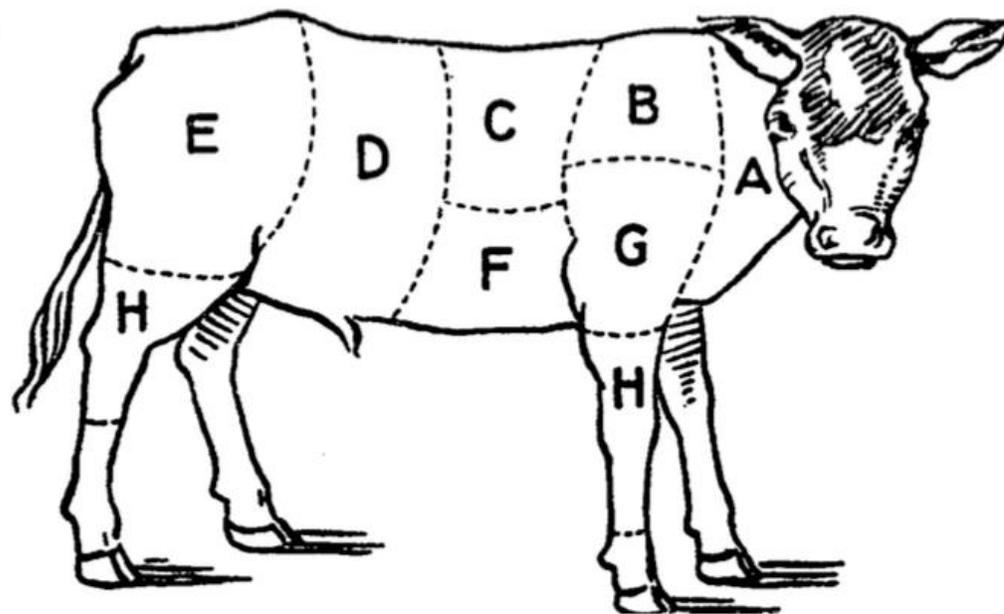
S = Chambão da pá

T = Mão

V = Cabeça

Divisão e Corte das peças

Vitela



A = Cachaço

B e G = Pá

Atrás da pá até C = Costelas

D = Costelas o lombo ou sela

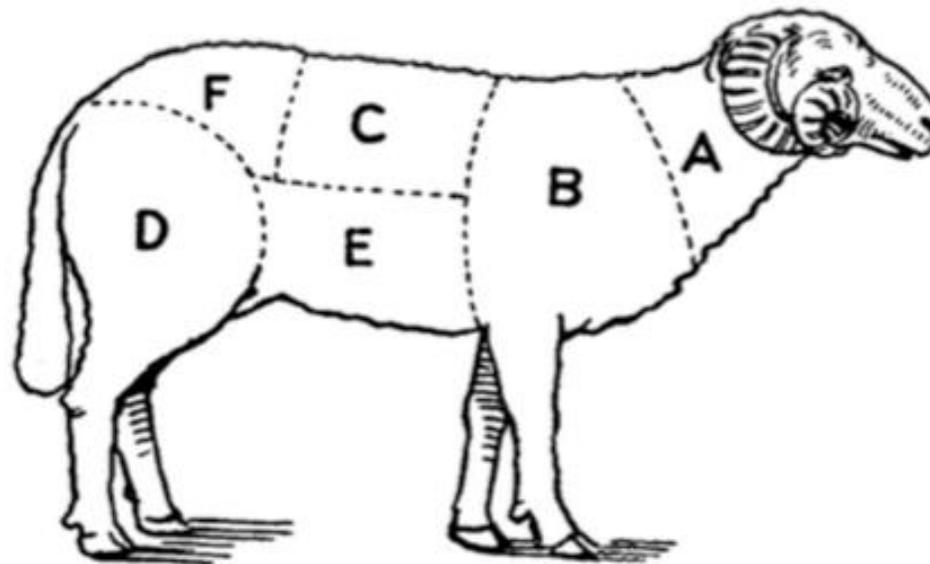
E = Perna completa

F e atrás e G e na parte inferior de D = Peito

H = Chambão

Divisão e Corte das peças

Borrego



A = Cachaço

B = Pá completa. Por baixo da pá, costeletas do fundo.

C = Primeiras costeletas

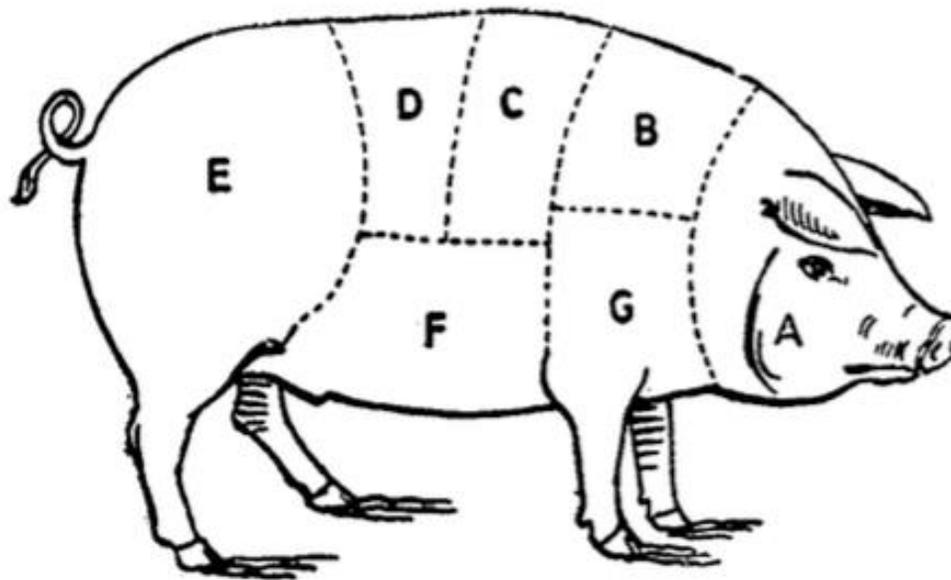
D = Perna completa

E = Peito

F = Sela ou lombo

Divisão e Corte das peças

Porco



A = Cabeça com facieira

B e parte superior de G = Pá

Parte inferior de G = Chispe

Por baixo de B = Costeletas do fundo

C = Primeiras costeletas

D = Costeletas do lombo

E = Perna e chispe

F = Entrecosto

3 – Elaborar e Valorizar Fichas Técnicas

O que é uma Ficha Técnica ?

A Ficha Técnica é um documento de extrema importância para a gestão de um restaurante, pois fornece informações, para:

A *área financeira*, com relação aos custos e gastos com ingredientes;

A *área logística*, sobre o uso dos ingredientes, para que se mantenha o stock sempre abastecido, evitando desperdícios e faltas;

A *área operacional*, ao contribuir para que a equipa saiba a quantidade exata de cada ingrediente que deve ser usada, padronizando os pratos servidos.

O que deve conter em uma Ficha Técnica?

A ficha técnica ideal deve atender à necessidade dos controles pretendidos. Uma ficha técnica bem elaborada deverá conter itens como:

- Nome do prato;
- Preço de custo de cada ingrediente utilizado na receita;
- Quantidade de cada ingrediente — incluindo a perda;
- Número de doses;
- Tempo de preparação do prato;
- Métodos culinários utilizados;
- Equipamentos necessários;
- Quantidade de pessoas envolvidas na elaboração do prato;
- Modo e tempo de armazenamento de cada produto;
- Preço custo da dose;
- Impostos e encargos que afetam a produção;
- Custos administrativos da parte operacional;
- Preço de venda da dose;

4 – Elaborar Cartas e Ementas

- **Cardápio** - é o que nos oferecem no restaurante com a lista de tudo o que é possível de ser servido e de onde escolhemos alguns itens.
- **Menu** – é o que é apresentado nas refeições sociais ou comerciais mais formais com a lista do que será servido de fato: aquele em que explica a ocasião que está sendo celebrada e coloca – se por ordem de entrada tudo o que será servido, inclusive os vinhos.
- **Ementa** - indica o que será servido durante o dia.
- **A carta** - é uma lista organizada de bebidas ou pratos, permitindo ao cliente uma escolha variada e diversificada.

Construção das ementas:

A ementa é um elemento fundamental do seu restaurante, por isso, dedique tempo na sua elaboração. Antes de começar a criar a sua ementa, tenha em consideração alguns aspetos importantes, tais como: os pratos e bebidas que pretende incluir na ementa, a ordem dos elementos, o tipo de letra, as cores, entre outros. Lembre-se, também, que pode ter dois tipos de ementas para o restaurante – um com a oferta padrão do restaurante e outro com o menu específico para alguns dias ou semana.

- Defina o público-alvo que pretende alcançar
- Apresente as informações com clareza
- Escolha uma boa estrutura de informação
- Esclareça se algum serviço tem limite temporal
- Inclua informações relevantes do seu restaurante
- Mantenha a ementa do seu restaurante atualizada

Conteúdos

1. Fichas técnicas (Aplicação Informática)

1.1- Causas do elevado custo das matérias primas

Em tempo de Pandemia mais do que em qualquer altura, é natural que os preços aumentem, pelas mais diversas razões.

Para esta situação estão a contribuir em simultâneo diversos factores:

- Confinamento;
- Dificuldades de aprovisionamento;
- Condições climatéricas desfavoráveis;
- Preço do petróleo que contribui, para o aumento dos custos intermédios da produção.

1.2- Padrão de especificação das doses - capitações

As capitações são um componente das Fichas Técnicas (FT) que definem a quantidade de alimento por pessoa.

ANEXO B - Capitações máximas dos alimentos de refeições confeccionadas
(As capitações indicadas correspondem aos alimentos descongelados, limpos e prontos a cozinhar)

Capitações máximas dos alimentos - grs		
Tabela 1 - Carne de Vaca (Diversas Utilizações)		
Produtos	Capitações máximas dos alimentos - dieta geral (grs/ml)	Observações
Assar	200	
Guisar C/ Osso	220	
Guisar S/ Osso	180	
Bife C/ Ovo	160	
Bife S/ Ovo	200	
Escalopes (p/panar)	160	
Jardineira	180	
Feijoada/Rancho	80	
P/ tortilha/arroz de carnes	50	
Fricassé/Stroganoff	180	
Peito enrolado	210	
Cozer C/ Osso	220	
Cozer S/ Osso	180	
Estufar (sem osso)	200	
P/ Cozido à Portuguesa	70	
Dobradinha	250	

Carne de Vaca picada para:		
Produtos	Capitações máximas dos alimentos - dieta geral (grs/ml)	Observações
Almôndegas	200	5 unidades/3 unidades
Croquetes/Rissóis	120	4 unidades/3 unidades
Hambúrguer s/ Ovo	150	2 unidades
Hambúrguer c/ Ovo	120	
Rolo de carne	170	
Empadão/Bolonhesa	140	
Miudezas - Mão S/ canela	220	

1.3- Definição das doses padrão

A Nova Roda dos Alimentos estabelece o número de porções de cada grupo de alimentos para os valores energéticos, mínimo e máximo de 1300 kcal e 3000 kcal

Grupo de alimentos	Valor energético (kcal)		Diferença (kcal)	Número de porções a incrementar por kcal
	1300	3000	1700	
	Número de porções			
Cereais e derivados, tubérculos	4	11	7	0,004118
Hortícolas	3	5	2	0,001176
Fruta	3	5	2	0,001176
Laticínios	2	3	1	0,000588
Carnes, pescado e ovos	1,5	4,5	3	0,001765
Leguminosas	1	2	1	0,000588
Gorduras e óleos	1	3	2	0,001176



Empratamento

O empratamento está muitas vezes dependente do tipo de Restaurante e da sua clientela. No caso de um restaurante típico o essencial será dividir o prato de forma equilibrada e aprazível ao olhar, no entanto respeitando algumas regras básicas como nunca ultrapassar o bordo do prato. No caso de um Restaurante gourmet a apresentação será muito mais exigente e deve ser feita usando também alguma imaginação.



Moldura

A primeira dica é encarar o prato como uma moldura e a moldura de um quadro não pode roubar a atenção da obra-prima em si, sendo a comida é a obra principal!

Proporção

A questão da pouca ou muita comida no prato pode ser pessoal, porém quando você planeja um prato esteticamente bonito, o segredo é basear-se em ocupar $2/3$ do prato.

Há quem diga que os conjuntos ímpares são os que melhor funcionam, mais precisamente focar em três preparos para compor o prato, mas esta é apenas uma orientação e não propriamente uma regra.

Cor

Já compreendemos que o prato deve ser visto como uma moldura, por essa razão é comum vermos os grandes chefes utilizando exclusivamente pratos brancos, com uma tela branca, a liberdade de criação fica muito maior.

Mas o jogo de cores não se limita ao prato em si, ao escolhermos o menu, temos de ter também em conta também a cor dos ingredientes.

Por esta razão é interessante jogarmos com a escolha dos acompanhamentos, após termos elegido o ingrediente principal. Por exemplo, se o plano é preparar um peixe branco, se optarmos por acompanhamentos de cores claras como batata, o prato ficará demasiado pálido, desta forma poderíamos ao invés investir num purê de beterraba ou então numas cenouras gratinadas, dando assim um maior contraste de cores ao nosso prato e sem dúvida o torna-lo visualmente mais apazível.

Ponto focal

Assim como quando vamos tirar uma foto precisamos determinar o ponto onde estará o foco, ao empratarmos deverá ser assim também. Um erro é achar que o ponto focal deve estar necessariamente ao centro, ele pode variar, tudo depende da sua montagem.

Finalização impecável

Embora possa parecer óbvio, é fundamental que ao finalizar a montagem, ter em atenção que devemos retirar quaisquer possíveis migalhas ou pingos de molho que possam ter ficado espalhados pelo prato.

1.4- Padrão de rendimento dos produtos alimentares;

- O índice de rentabilidade indica se o negócio esta gerando lucro:
- Esse medidor é importante já que a saúde financeira da empresa é o que garante a sua permanência no mercado.
- Quando um projeto inicialmente consideravelmente “caro” aparece, e não se sabe realmente se vale apenas ou não.
- As organizações não devem levar adiante a ideia de conduzir seus negócios sem um conhecimento técnico muito bem desenvolvido.

1.5- Calculo das perdas e dos desperdícios de produção;

Como reduzir o desperdício no restaurante?

- Criar fichas técnicas para cada prato;
- Planejar a apresentação dos pratos;
- Produzir apenas o necessário;
- Fazer uma boa gestão das compras;
- Armazenar bem os insumos;
- Evitar erros operacionais;
- Usar tecnologia para evitar o desperdício de alimentos;

1.6- Valorização de matérias primas e produtos alimentares

Valorização de matérias primas é o não desperdício das mesmas, devemos ter em atenção:

- Como fazer?
- Não ter matéria prima “parada”;
- Ter equipamentos para vácuo;
- Aproveitar as cascas para fazer acepipes ou um caldo;
- Aproveitar os ossos, espinhas para fazer um caldo ou um molho;
- Dosear as doses por pessoa;
- Controle do stock de matéria prima;

1.7- Elaboração de receitas padrão;

- Uma receita padronizada é sinónimo de que a cozinha vai funcionar mesmo que alguém da equipa tenha que se afastar;
- Por isso, é importante usar as fichas técnicas também como equipamento diário de trabalho;
- A receita padrão serve essencialmente para a equipa de trabalho se guiar;
- A padronização e utilização das fichas técnicas é algo muito comum, devido a todos os benefícios que eles trazem para a gestão do restaurante;

1.8- Valorização de receitas padrão:

Uma receita padrão é um documento onde uma receita que foi previamente testada e comprovada no estabelecimento, esta documentada e explicada passo a passo.

O que deve conter a receita padrão?

- Nome da receita;
- Número de porções;
- Ingredientes;
- Procedimento;
- Instruções;

Para calcularmos o preço unitário de custo temos de ter em conta:

- Custos da mercadoria; O custo da mercadoria, também conhecido como custo unitário direto, é todo o custo que está relacionado diretamente com a mercadoria vendida.

Exemplos de componentes que formam esses custos:

- preço unitário da mercadoria;
- custos da confecção;
- frete da entrega;
- IPI;

- Os custos com pessoas; Também conhecidos como custos de mão de obra direta, são todos os custos referentes à salários.

Nesses custos também conseguimos mensurar a quantidade exata de mão de obra para produzir cada mercadoria.

Somando todos esses custos por funcionários e dividindo pelas horas disponíveis de trabalho no mês, obtemos o custo por obra de mão direta da sua empresa.

1.8.2- Preço unitário de Venda;

Preço de venda é o valor que será cobrado dos seus clientes por seu produto, ou serviço, ou seja, por quanto você vai vender o que faz. Esse valor precisa de dar retorno, então deve cobrir o custo de produção, as despesas com a comercialização/venda e a percentagem de lucro que se deseja.

Para conseguirmos calcular o lucro temos de ter em conta:

- Salário dos funcionários + impostos;
- Salário fixo que você vai tirar no mês;
- Aluguer;
- Mensalidade do sistema de gestão;
- Divulgação, publicidade;
- Escritório de contabilidade;
- Food Cost;
- HST;
- Seguros;
- Formação de equipas;

Em suma:

- Índice de rentabilidade é a margem de lucro de um restaurante.
- A margem de lucro é um indicativo do quanto o negócio, neste caso o restaurante, tem lucrado nas atividades em valores percentuais.
- Ela serve para determinar o valor que um produto deve ser vendido. E tem como principal função gerar lucros e otimizar vendas.

2- Elaboração de Ementa

2.1- Tipos de Ementas

2.1.1- Índice de Rentabilidade

Rentabilidade de cada prato é a relação entre o custo de produção de cada receita e seu preço, para assim saber qual a sua margem de rendimento, com esta informação sabe quais são os pratos mais rentáveis e quais os que estão a dar prejuízo.

- Índice de popularidade é os pratos, bebidas, sobremesas, entradas que mais “saída” tem no restaurante. Esta informação permite saber qual os pratos que os nossos clientes mais gostam.
- De acordo com a popularidade e rentabilidade de cada prato podemos descrever quatro tipos de pratos:
- Estrela;
- Cavalo;
- Puzzle;
- Cão;

- *Estrela*: pratos com alta rentabilidade e popularidade;
- *Cavalo guerra*: pratos de elevada popularidade e baixa rentabilidade;
- *Puzzle*: pratos com alta rentabilidade mas baixa popularidade;
- *Cão*: pratos de baixa rentabilidade e baixa popularidade;

2.2- Regras de Seleção de Pratos

- o preço;
- sazonalidade;
- facilidade de aquisição;
- tipo de restaurante;
- público alvo;
- manuseamento e conservação.

2.3- Construção das Ementas

A ementa é um elemento fundamental do seu restaurante, por isso, dedique tempo na sua elaboração. Antes de começar a criar a sua ementa, tenha em consideração alguns aspetos importantes, tais como: os pratos e bebidas que pretende incluir na ementa, a ordem dos elementos, o tipo de letra, as cores, entre outros. Lembre-se, também, que pode ter dois tipos de ementas para o restaurante – um com a oferta padrão do restaurante e outro com o menu específico para alguns dias ou semana.

- Defina o público-alvo que pretende alcançar
- Apresente as informações com clareza
- Escolha uma boa estrutura de informação
- Esclareça se algum serviço tem limite temporal
- Inclua informações relevantes do seu restaurante
- Mantenha a ementa do seu restaurante atualizada

Exemplos de Ementas



COUVERT

Pão	0.60 €
Azeitonas temperadas	0.90 €
Manteiga (dose)	0.90 €
Cesto de Pão torrado com manteiga	3.00 €

ENTRADAS/SOPAS

Estaladiço de Camarão com queijo e maracujá	7.90 €
Casco de Sapateira recheados	7.00 €
Gambas à Guilho	9.90 €
Amêijoas à Bulhão Pato	13.90 €
Misto d'Pescador	29.00 €
Casco de Sapateira Recheados, Gambas à Guilho e Amêijoas à Bulhão Pato	
Presunto Pata Negra	11.90 €
Sopa do dia	2.40 €
Creme de Marisco	4.90 €

PREGOS

Original	8.90 €
Bife de Atum com mostarda dijon, bolo do caco e batata frita.	
Natura	9.90 €
Bife de Atum, bolo do caco com flôr de sal e batata frita doce.	
Vegetariano	9.90 €
Bolo do caco de espinafres, ratatulle de legumes, ovo cozido e batata frita doce.	
D'Pescador	11.90 €
Bife de Atum com mostarda dijon, bolo do caco, ovo e batata doce frita.	
Alentejano	12.90 €
Bife de Atum com mostarda dijon, bolo do caco, azeitonas, ovo escalfado, poejos e cogumelos.	
Lisboa	13.90 €
Bife de Atum com mostarda dijon, bolo do caco, ratatulle de legumes, batata doce frita, ovo e bacon.	
Nortenha	13.90 €
Bife de Atum, bolo do caco, azeitonas, farinheira e batata frita.	
À Portuguesa	13.90 €
Bife de Atum frito em azeite e alho, bolo do caco, azeitonas, presunto, pickles e batata frita.	
Algarvio	14.90 €
Bife de atum, bolo do caco, camarão, malonesse de ervas e ovo benedict e batata doce frita.	
D'Bacalhau	14.90 €
Bacalhau, bolo do caco, azeitonas em cama de espinafres com azeite e batatas a murro.	
D'Vitela	9.90 €
Bife d'Vitela ao alho com ovo a cavalo, bolo do caco, e batata frita.	

Bibliografia

- <https://blog.360imprimir.pt/como-fazer-uma-ementa-para-restaurante/>
- <https://www.sydra.pt/desensolver-ementa-para-restaurante/>
- <https://www.unileverfoodsolutions.pt/Inspiracao/como-combater-a-crise-do-covid-19/custos-e-rendimentos/topico-3-a-importancia-das-receitas-padrao.html>
- <https://player.slideplayer.com.br/89/14286551/>
- <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>
- [Visão | Aumento do custo das matérias-primas: que impacto no setor imobiliário? \(sapo.pt\)](#)