

Bases Tecnológicas – Cozinha

1º Módulo

1. NUTRIÇÃO E MATÉRIAS PRIMAS NA ALIMENTAÇÃO

1. Nutrição e saúde – importância da boa alimentação
2. Hábitos, Tabus Alimentares, Crenças e Religiões:
 - 2.1 Hábitos alimentares brasileiros e de outros países
 - 2.2 Tabus alimentares em relação à faixa etária e situações fisiológicas (gravidez e lactação)
 - 2.3 Crenças mais comuns
 - 2.4 Religiões e restrições alimentares
3. Guias alimentares
 - 3.1 Pirâmide dos Alimentos
4. Macronutrientes: funções e fontes alimentares
 - 4.1 Carboidratos.
 - 4.2 Proteínas.
 - 4.3 Lipídios.
5. Micronutrientes: funções e fontes alimentares
 - 5.1 Vitaminas.
 - 5.2 Minerais
6. Tabelas de composição de alimentos e técnica de cálculo de VCT (valor calórico total)
7. Elaboração de cardápios de acordo com orientações nutricionais

2 TÉCNICAS DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS

1. Normas de seleção, classificação e aquisição de alimentos, equipamentos e utensílios.
2. Fichas técnicas padronizadas de acordo com o cardápio
3. Normas de composição de cardápios
4. Métodos e características sensoriais dos alimentos
5. Métodos de cocção
6. Cálculo de *per capita*, porção, rendimento dos alimentos.
7. Tabela de safra dos alimentos
8. Métodos de conservação dos alimentos

9. Preparações culinárias de todos os grupos de alimentos
10. Técnicas de operação de equipamentos para o preparo dos alimentos em média e larga escala.

3 HISTÓRIA DA GASTRONOMIA E A ARTE DE BEM RECEBER

1. Antecedentes Históricos e evolução dos deslocamentos
2. Definições de Turismo e Hospitalidade
3. Sistema Turístico
4. Noções de demanda Turística
5. Noções de oferta Turística
6. Tipologia de turismo.
7. Turismo gastronômico.
pesquisa: gastronomia como um fator motivacional pra a prática do turismo.
influência do turismo na gastronomia
evolução da gastronomia alavancada pelo turismo
8. Tipos de negócios de alimentação: diversificação dos negócios
9. Período pré-histórico
10. Idade Antiga
11. Idade Média
12. Idade Moderna
13. Idade Contemporânea – internacionalização da cozinha
14. Historia da gastronomia no Brasil
15. A gastronomia na atualidade
16. Cozinhas regionais do mundo e do Brasil
17. Técnicas de hospitalidade aplicadas à gastronomia

4 LINGUAGEM, TRABALHO E TECNOLOGIA

1. Estudos de textos técnicos/ comerciais aplicados à área de hospitalidade e lazer, através de :
 - ✓ indicadores linguísticos:
vocabulário

morfologia
sintaxe
semântica
grafia
pontuação
acentuação, etc

✓ indicadores extralinguísticos:

efeito de sentido e contextos sócio culturais
modelos preestabelecidos de produção de texto

2. Conceitos de coerência e de coesão aplicadas à análise e a produção de textos técnicos específicos da área de hospitalidade e lazer :

ofícios
memorandos
comunicados
cartas
avisos
declarações
recibos
carta-currículo
curriculum vitae
relatório técnico
contrato
memorial descritivo
memorial de critérios
técnicas de redação

3. Parâmetros de níveis de formalidade e de adequação de textos a diversas circunstâncias de comunicação

4. Princípios de terminologia aplicados à área de hospitalidade e lazer:

glossário com nomes e
origens dos termos utilizados pelo Técnico em Cozinha
a) apresentação de trabalhos de pesquisas
b) orientações e normas linguísticas para a elaboração do trabalho para conclusão de curso

5 ETIQUETA SOCIAL

1. Higiene pessoal: corpo, vestuário
2. *Marketing* pessoal: conceito, fundamentos, aplicabilidade
3. Técnicas de etiqueta: a linguagem do corpo: elegância, gestos e postura.
4. Métodos e técnicas da arte de receber clientes e visitantes
5. Formas de tratamento e cumprimento

6. Comportamento em situações normais e inusitadas
7. Empregabilidade: conceitos, fundamentos, técnicas

6 TÉCNICAS DE COZINHA E RESTAURANTE

1. Instrumentos e utensílios de cozinha (tipos, finalidade, técnicas de utilização e manutenção preventiva).
2. Técnicas para identificação e cortes de carnes em geral.
3. Técnicas para identificação e cortes de hortaliças, frutas e legumes
4. Técnicas de preparação de *mise en place*:
Métodos de cocção (frituras, grelhados, etc)
Bases de cozinha (fundos e molhos para cozinha quente).
5. EPIs
6. Normas regulamentadoras do setor de alimentação: portaria 1210/06, CVS 6/1999, RDC 216/2004

7 HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

1. Saneamento básico e do meio ambiente: ar, água, lixo, locais de trabalho, seleção, descarte e reciclagem de lixo
2. Procedimentos higiênico-sanitários
3. Contaminação de alimentos:
contaminação cruzada
principais doenças transmitidas por alimentos (DTAs)
4. Higiene: pessoal, dos alimentos, utensílios, equipamentos e ambiental
5. Método de controle higiênico sanitário: identificação e controle de pontos críticos
6. Técnica de amostragem para análise laboratorial de alimentos
7. Procedimentos de higienização dos alimentos
8. Produtos sanitizantes e desinfetantes
9. Técnicas de transporte de refeições
10. Métodos industriais para conservação de alimentos
11. Indicadores de estado de conservação dos alimentos

12. Portarias vigentes (CVS-06/99, RDC 216 e 275)

13. Manual de Boas Práticas

2º Módulo

1 PLANEJAMENTO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC) EM COZINHA

1. Estudo do cenário da área profissional

Características do setor (macro e micro regiões)

Avanços tecnológicos

Ciclo de Vida do setor

Demandas e tendências futuras da área profissional

Identificação de lacunas (demandas não atendidas plenamente) e de situações-problema do setor.

2. Identificação e definição de temas para o TCC

Análise das propostas de temas segundo os critérios: pertinência, relevância e viabilidade.

3. Definição do cronograma de trabalho

4. Técnicas de pesquisa:

Documentação Indireta (pesquisa documental e pesquisa bibliográfica)

Técnicas de fichamento de obras técnicas e científicas

Documentação Direta (pesquisa de campo, de laboratório, observação, entrevista e questionário)

Técnicas de estruturação de instrumentos de pesquisa de campo (questionários, entrevistas, formulários etc.)

5. Problematização

6. Construção de hipóteses

7. Objetivos: geral e específicos (Para quê? e Para quem?)

8. Justificativa (Por quê?)

2 ÉTICA E CIDADANIA ORGANIZACIONAL

1. Código de Defesa do Consumidor

2. Legislação trabalhista e Legislação para o Autônomo

3. Regras, comportamento e regulamentos organizacionais.

4. Conceitos de trabalho em equipe, cooperação e autonomia pessoal.

5. Critérios de imagem pessoal e organizacional

6. Cidadania em Hospitalidade.

7. Ética e Moral :
princípio fundamental da ética
fundamentos da ética do Técnico em cozinha

8. Técnicas de trabalho em equipe

3 SEGURANÇA DO TRABAALHOO EE MAANUSEIOO DEE EQUIPAMENTOSS

1. Técnicas de manutenção preventiva de equipamentos,
2. Técnicas de prevenção e combate ao fogo
3. Técnicas de higienização adequadas para manutenção dos equipamentos
4. Manuseio correto dos equipamentos do serviços de alimentação.
5. Causas de acidentes de trabalho
6. Técnicas para prevenção de acidentes no trabalho(uso de EPIs).
7. Ergonomia no trabalho.

4 COZINHA FRIA

1. Técnicas de elaboração de preparações frias, tais como, hors d'oeuvres, saladas, sopas frias, charcuterie (garde manger) caldos, canapés e similares.
2. Técnicas e regras de manipulação dos alimentos.
3. Terminologia técnica:
 - a. utensílios e equipamentos;
 - b. preparações culinárias;
4. Princípios de segurança alimentar.
5. Emprego de fichas técnicas.
6. Preparações culinárias para elaboração de cardápios.
7. Cálculo de quantidade de alimentos, utilizando fator de correção e índice de conversão: aplicação.
8. Características sensoriais e físico-químicas dos alimentos
9. Manuseio e conservação de equipamentos industriais da cozinha fria.

5 TÉCNICAS DE BAR

1. Histórico e caracterização de bar
2. Tipologia de bar
3. Organograma funcional
4. Leiaute, equipamento e utensílios:
técnicas de sanitização
5. Técnicas de promoção de vendas de bebidas:
tipos de clientes
custos do produto
6. Bebidas alcoólicas:
processos de fabricação
fermentadas
destiladas
bebidas compostas ou por infusão
bebidas diversas
7. Coquetéis:
histórico
classificação:
alcoólico: *long drink* e *short drink*
não alcoólico: *shaker*, *mixing-glass*
8. Projeto prático de bar

6 EVENTOS GASTRONÔMICOS

1. Conceitos e evolução histórica de eventos
2. Caracterização e classificação:
em relação ao público
em relação ao porte (pequeno, médio e grande)
em relação a data (fixo e móvel)
em relação à área de interesse (cultural, social, esportivo e etc)
3. Tipologia: congresso, seminário, convenção, simpósio e etc
4. Planejamento e organização de eventos
 - 4.1 pré-evento (objetivos, estratégias, recursos utilizados, elaboração, *briefing* e divulgação).
 - 4.2 trans-evento: supervisão, controle e integração das diversas áreas de atividades.
 - 4.3 pós-evento: fechamento (despesas e receitas financeiras, organização do espaço). avaliação e elaboração de relatórios e planilhas.

5. Equipe de trabalho de eventos:

5.1 cargos e funções.

5.2 perfil e postura

6 Cerimonial e protocolo:

6.1 convites, distribuição de convidados, seqüência do cerimonial, trajes recomendados, cardápios sugeridos e ordem de precedência para serviços de A&B..

7. Projeto prático de eventos

7 DECORAÇÃO, ARRANJOS E MONTAGEM DE PRATOS

1. Estudo das substâncias alimentares e suas propriedades.

2. Técnicas de decoração de mesas e ambientes.

3. Decoração e esculturas em frutas e legumes.

4. Decoração e esculturas em chocolate e em gelo.

5. Ornamentação de pratos quentes e frios

6. Decoração e arranjos para festas temáticas: queijos e vinhos, festas infantis, festa tropical, entre outros

3º Módulo

1 COZINHA QUENTE

1. Técnicas de elaboração de preparações:

a. sopas e molhos quentes;

b. massas;

c. carnes, aves e peixes;

d. ovos

2. Técnicas das principais preparações da cozinha internacional: italiana, portuguesa, árabe, japonesa entre outras.

3. Técnicas das principais preparações da cozinha regional: região norte, nordeste, centro-oeste, sudeste e sul.

4. Técnicas de preparações da cozinha *light* e dietética

2. DOÇARIA E PANIFICAÇÃO

1. Histórico e teoria da doçaria

2.

3. Massas básicas: sucrée (doce), brisée e massa folhada
4. Massas de bolos, pasta americana, panetone
5. Cremes e recheios
6. Técnicas de confeitagem: variações de bico, decoração de doces
7. Chocolataria: técnicas e procedimentos operacionais de manipulação do chocolate e sua aplicabilidade
8. Tortas, crepes e merengues
9. Doces e salgados finos
10. Biscoitos: massas secas e pitangadas
11. Sorvetes, sorbets e granités
12. Fundamentos técnicos da panificação: farinha, amido, glúten, água e fermento
13. Processo de panificação: balanceamento de receita, cálculo de porcentagem e rendimento, medidas, pesos e equivalência
14. Tipos de pães e roscas: pão francês, caseiro, italiano, sírio, baguette, pão de forma, hot dog, hambúrguer, de batata, de queijo, de cebola, doce, etc.
15. Confeitaria e panificação diet e light

3.EMPREENDEDORISMO

1. Pesquisa de mercado:
 - Objetivo, planificação de pesquisa comercial, variáveis, fontes de informação, pesquisadores e pressupostos
 - Análise das necessidades do mercado
 - Definição de oportunidades
 - Ciclo de vida de um produto
- 2.Princípios de empreendedorismo e intra-empendedorismo
- 3.Organização e tipos de empresas
- 4.Princípios básicos de legislação para abertura de empresas de alimentação
- 5.Técnicas e regras de aplicação de normas e procedimentos legais específicos da área (Anvisa)

6. Técnicas de logística aplicada aos serviços de alimentação
7. Sistemas de qualidade (ISO)
8. Método PDCA
9. Ferramentas de qualidade.
10. Sistemas de gestão ambiental, combate ao desperdício, tratamentos de água, esgoto e lixo, programas de educação ambiental para colaboradores
11. Administração e controle de panificadoras e doçarias

4. DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC) EM COZINHA

1. Referencial teórico: pesquisa e compilação de dados, produções científicas etc.
2. Construção de conceitos relativos ao tema do trabalho: definições, terminologia, simbologia etc.
3. Definição dos procedimentos metodológicos
Cronograma de atividades
Fluxograma do processo
4. Dimensionamento dos recursos necessários
5. Identificação das fontes de recursos
6. Elaboração dos dados de pesquisa: seleção, codificação e tabulação
7. Análise dos dados: interpretação, explicação e especificação.
8. Técnicas para elaboração de relatórios, gráficos, histogramas.
9. Sistemas de gerenciamento de projeto
10. Formatação de trabalhos acadêmicos

5. PLANEJAMENTO DE AMBIENTES GASTRONÔMICOS

1. *Lay-out* (planta física)
2. Fluxograma
3. Legislação específica
4. Projetos arquitetônicos de cozinha:
procedimentos básicos

funcionalidade
legislação específica

5. Materiais e equipamentos
funcionalidade
dimensões

6. TÉCNICAS DE ELABORAÇÃO DE CARDÁPIOS

1. Técnicas de construção, composição e apresentação de *menus*.
2. Normas de composição de cardápios
3. Índices e proporções para estabelecimentos de *per capita* e aquisição de alimentos
4. Elaboração de Fichas Técnicas
5. Engenharia de cardápios
6. Gestão de custos de cardápios
7. Técnicas de amostragem para análises laboratoriais de alimentos