

PROEJA 2.2024

UMA JORNADA DE SUCESSO

Práticas de Leitura e Escrita no Curso Técnico em
Restaurante e Bar do IFB Campus Riacho Fundo



INSTITUTO FEDERAL
Brasília

N972 Nunes, Laís Valeriano
PROEJA - uma jornada de sucesso: práticas de leitura e escrita
no curso técnico em restaurante e bar do IFB Campus Riacho
Fundo / Laís Valeriano Nunes. – Brasília, DF, 2025.
45 p. : il. color.

Orientador(a): Rosa Amélia Pereira da Silva.
Produto Educacional (Mestrado). — Instituto Federal de
Educação, Ciência e Tecnologia de Brasília, Mestrado Profissional
em Educação Profissional e Tecnológica, 2025.

1. PROEJA. 2. Leitura. 3. Escrita. 4. Letramento. I. Silva, Rosa
Amélia Pereira da. (orient.). II. Título.

CDU 37.014.22

Ficha catalográfica elaborada com os dados fornecidos pela autora.

PROEJA 2.2024: Uma jornada de Sucesso. Práticas de Leitura e Escrita no Curso Técnico em Restaurante e Bar do IFB Campus Riacho Fundo

/// ATENÇÃO ///



Este documento é um e-book interativo.
Quando encontrar este símbolo, você
poderá acessar vídeos, fotos e documentos
especiais.



INSTITUTO FEDERAL
Brasília

“OS SONHOS SÃO PROJETOS PELOS QUAIS SE LUTA. SUA REALIZAÇÃO NÃO SE VERIFICA FACILMENTE, SEM OBSTÁCULOS. IMPLICA, PELO CONTRÁRIO, AVANÇOS, RECUOS, MARCHAS ÀS VEZES DEMORADAS. IMPLICA LUTA.”

PAULO FREIRE



INSTITUTO FEDERAL
Brasília

APRESENTAÇÃO

Este e-book foi elaborado por nós, estudantes da Turma Proeja 2 do Curso Técnico Restaurante e Bar do IFB Campus Riacho Fundo, como produto final da Sequência Didática “Letramento, Comunicação e Segurança Alimentar: desenvolvendo habilidades de forma integrada” da pesquisadora Laís Valeriano Nunes nas aulas da disciplina de Língua Portuguesa desenvolvida pela professora Rosana Bueno de Sousa.

Nele você encontrará todas as nossas produções textuais e atividades que realizamos na aplicação da Sequência Didática, no primeiro semestre de 2024, de maneira interdisciplinar, nas disciplinas Língua Portuguesa, Habilidades Básicas de Restaurante e Bar II, Noções de Cozinha e Interpretação de Cardápios, Informática e Projetos Integradores.

A variedade de cores da identidade visual do e-book reflete a nossa diversidade. Somos uma turma muito diversa em idades, gêneros e gostos, mas ao mesmo tempo muito alinhada e em sintonia.



TURMA PROEJA



**ELISSANDRA RIBEIRO
CARVALHO**
estudante



**JHONNIELLY SOARES
MOURA**
estudante



**JOÃO VICTOR ARSENI
PEREIRA**
estudante



**LAÍS VALERIANO
NUNES**
pesquisadora



LUA LIMA FERREIRA
estudante



**MARIA BEATRIZ DE
OLIVEIRA NEVES**
estudante



**OSVALDO FONTOURA DE
OLIVEIRA JUNIOR**
estudante



RAFAEL LIMA QUEIROZ
estudante



ROSANA BUENO DE SOUSA
docente

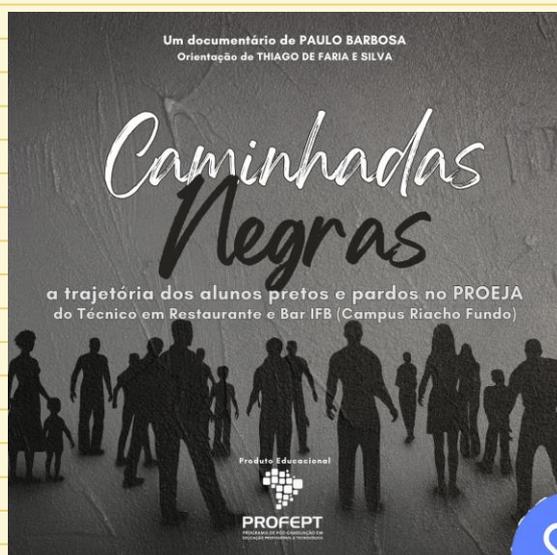


ÍNDICE

Documentário “Caminhadas Negras”	6
Trajatória de Maria	7
Viagem às Regiões do Brasil	9
Cardápio	13
Projeto Integrador 1	22
Ficha Técnica	24
Projeto Integrador 2	26
Narrativas no Proeja	27
Higiene e Segurança Alimentar nos Bares e Restaurantes	29
Procedimentos Operacionais Padronizados (POPS)	31
Feedbacks	34
Lançamento do E-book	36
Referências	37



DOCUMENTÁRIO CAMINHADAS NEGRAS



Iniciamos assistindo ao documentário “Das caminhadas Negras”, desenvolvido pelo mestre Paulo Barbosa pelo Mestrado em Educação profissional e Tecnológica - ProFEPT/IFB.

O documentário, narra as trajetórias dos estudantes pretos e pardos no curso de Restaurante e Bar do PROEJA do IFB Campus Riacho Fundo.

Assistimos comendo pipoca e tomando coca cola, delícia. Discutimos sobre as dificuldades encontradas por nós desde o processo seletivo e durante a realização do curso.

E nossa colega Maria Beatriz escreveu um texto refletindo sobre o documentário, que você encontrará na próxima página.



TRAJETÓRIA DE MARIA

Os sonhos das pessoas pretas e pardas são iguais aos sonhos de toda e qualquer pessoa de outra tonalidade de pele e posição social e cultural.

No entanto, alguns fatores matam nossos sonhos: a falta de oportunidade, a falta de apoio para nós é bem menor, por mais que não queiramos crer e dizermos que seja mimimi.

As raízes dos problemas enfrentados pelas pessoas pardas e pretas, em especial a mulher, vem desde o início da escravização brasileira onde formou-se uma sociedade racista e racionalizada.

Segundo o professor historiador e pesquisador Flávio Muniz, com seu canal do youtube com mais de 100.000 inscritos e mais de 1.000.000 de visualizações em seus vídeos educativos com metodologia histórica social e jurista de formação acadêmica, traz à luz a importância de nos reconhecermos como sujeito parte integrante de uma sociedade que tem dificuldade de falar sobre racismo e exclusão.

Percebi no documentário “Das caminhadas Negras”, das trajetórias dos estudantes pretos e pardos no curso de Restaurante e Bar do PROEJA do IFB Campus Riacho Fundo, as dificuldades das pessoas ao conhecimento. Ao mesmo tempo que é oferecido à comunidade do Riacho Fundo, por exemplo, não fornece mecanismos tecnológicos e auxílio para se efetuar uma matrícula.

Eu mesma, Maria Beatriz de Oliveira Neves, tive que pagar o jovem Luiz da loja de informática da Magnata para fazer matrícula para mim, pois eu tenho apenas um celular básico com poucos recursos tecnológicos e não conseguia realizar minha matrícula sozinha sem este essencial suporte.

Por outro lado, é bom um campus tecnológicos ofertando a oportunidade das pessoas se conectarem com o mundo. No entanto, os estudantes do Proeja, além de serem pessoas que tiveram que parar seus estudos em tempo regular, não têm acesso às tecnologias, mais ou menos possuem um celular.

É importante a instituição se atentar a isso, pois se forem ofertadas as vagas com menos barreiras tecnológicas menos pessoas pardas e pretas serão ou se sentirão excluídas.

A minha experiência no Proeja 2, apesar da banca examinadora não ter me dado o 1º lugar no concurso de redação sobre Racismo estrutural e a educação antirracista, pois quando eu escrevo a História de Maria (título da minha redação), os analisadores poderiam ter olhado com um pouquinho de empatia e amorosidade. Eu falei no meu lugar de fala, a verdade.

Ocorreu há 52 anos atrás, uma violência escolar onde a professora bateu em mim. Não tive apoio da direção, de outros professores, da comunidade, de familiares. É muito triste, pois neste exato momento uma menina negra está sofrendo violência de sua professora aqui no Brasil.

Voltando ao professor Flavio Muniz, o racismo envelhece e, muitas vezes por dentro causa impacto no cérebro com efeitos nefastos, TPT (Transtornos Pós-Traumáticos). Sabemos que o índice de alcoolismo na população negra é maior.

É importante perceber as dificuldades e avanços educativos, conhecer o racismo em todas as suas facetas para que os estudantes possam melhorar sua qualificação profissional juntos com os outros estudantes, professores e familiares. Para que nenhuma outra Maria Beatriz de Oliveira Neves só consiga voltar a sentar em um banco do IFB ou outra instituição de ensino, após 5 décadas de traumas, solidão, angústia, depressão e síndrome do pânico.

Sou grata ao IFB Campus Riacho Fundo e a cada professor e professora por me ensinar dia a dia o que eu preciso. Eu, Maria Beatriz de Oliveira Neves, sinto-me plena de gratidão por ser estudante do Proeja Restaurante e Bar.

Eu peço a Deus e ao universo que eu me esforce cada vez mais para me superar, aprender e estudar história em uma instituição com o professor Flávio Muniz e professora Vanilda Santos.

VIAGEM ÀS REGIÕES DO BRASIL



No Laboratório de Bar, embarcamos numa viagem pelo Brasil. Nosso passeio tinha o objetivo de conhecermos melhor a diversidade cultural e gastronômica das regiões brasileiras e fazermos algumas atividades.

Também bebemos as bebidas típicas de cada região e a viagem ficou ainda mais animada quando a professora Rosana de Língua Portuguesa colocou as músicas típicas no fundo da atividade.

Começamos pela Região Norte, lá nós degustamos o suco de cupuaçu e conhecemos mais sobre o fruto. O cupuaçu é conhecido por sua polpa cremosa e sabor exótico, que combina notas doces e azedas. É um fruto grande, de casca dura e marrom, com polpa branca e aromática, muito utilizado na culinária regional. Descobrimos que nossa colega Lua nasceu no Pará, ouvimos carimbó e músicas da Joelma.

Respondemos algumas perguntas sobre cardápio, ficha técnica e e-mail, e também conversamos sobre o assunto.



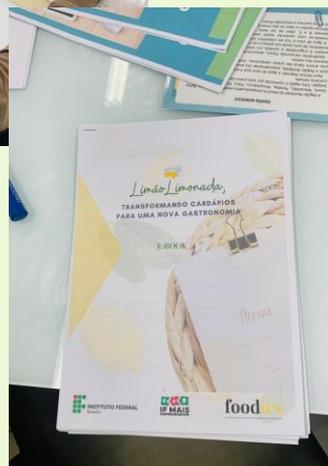
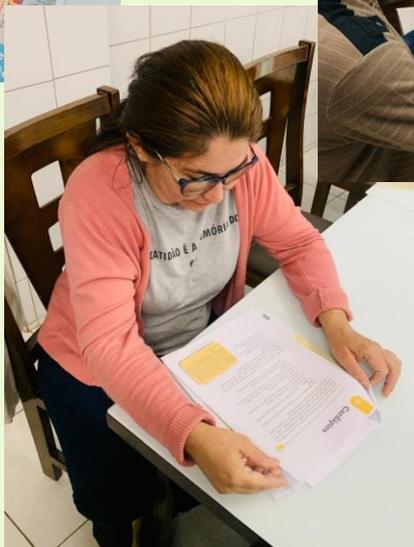
VIAGEM ÀS REGIÕES DO BRASIL

Daí então fomos para Região Nordeste tomar água de coco e conhecer os e-books Planejamento de Cardápio e Limão Limonada, que foi elaborado pela professora Juliana com os alunos da Gastronomia. Fizemos a leitura dos textos sobre cardápio e ficha técnica.

O professor Sérgio nos contou a história do cardápio e nos mostrou a importância do cardápio para um estabelecimento.



Planejamento de Cardápio



VIAGEM ÀS REGIÕES DO BRASIL

Na Região Sudeste, momento mais esperado por todos, nós provamos uma cachaça, bebida tradicionalmente produzida no Brasil, com forte presença na Região Sudeste, especialmente nos estados de Minas Gerais e São Paulo. Jogamos o Jogo “ Encontre o erro” onde tivemos que procurar o erro na escrita do cardápio. Conversamos também sobre a importância da escrita correta no cardápio do estabelecimento, pois o erro não dá credibilidade. É importante que a escrita seja clara e objetiva, pois temos que tomar cuidados com as intolerâncias e alergias também.

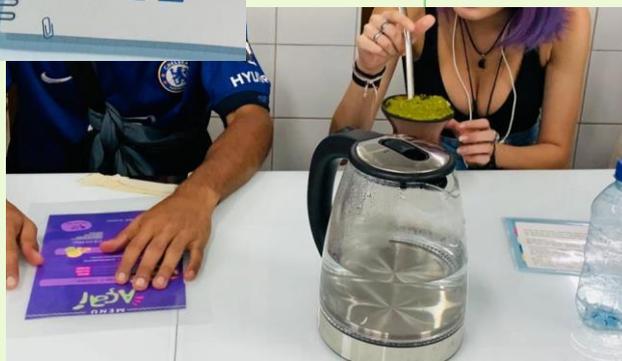
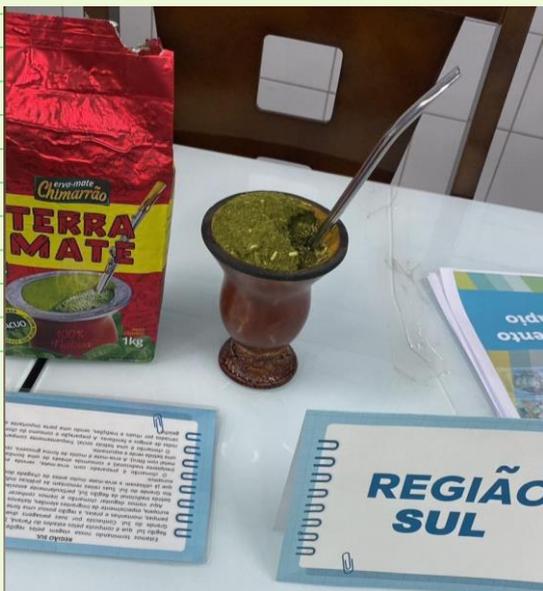


VIAGEM ÀS REGIÕES DO BRASIL

Não conseguimos fazer toda a viagem pelas regiões em um único encontro, então na segunda aula, nós continuamos.

Começamos pela Região Centro-oeste onde tomamos o famoso tereré, bebida tradicional do Mato Grosso do Sul. Exploramos os tipos de cardápio e jogamos o jogo “Que cardápio sou eu?” com vários formatos de cardápio.

Na Região Sul, degustamos chimarrão e fizemos uma atividade para escrever o que aprendemos sobre cardápio e ficha técnica com as aulas.



CARDÁPIO

O QUE JÁ SABIAMOS SOBRE CARDÁPIO

“É onde fica os tipos de refeições e bebidas para você escolher.”

“É uma escolha do que você escolhe para comer.”

“Descrição da elaboração do que é servido em um estabelecimento.”

“Uma fonte informativa sobre o que o local oferece através dele podemos nos interessar ou não.”

“O cardápio serve para demonstrar informações das comidas ou drinks dos restaurantes.”

“Prato, refeição e restaurante.”

“São os pratos de um estabelecimento e também bebidas.”

CARDÁPIO

ÍTEMS QUE CONSIDERAMOS ESSENCIAIS NO CARDÁPIO

“Ingredientes, pratos, bebidas, drinks, preços e informações.”

“Preço, nome do estabelecimento, pratos (ingredientes), bebidas e contato do local.”

“Petiscos, bebidas, porções, tipos e massas.”

“Informação de preços, o que contém, ou seja, os ingredientes e modo de fazer”

“Preço, variedades e foto do prato.”

“Informação dos ingredientes utilizados e preço.”

“Tipos de comidas, bebidas, drinks e preços.”

CARDÁPIO

O QUE APRENDEMOS

CARDÁPIO

O cardápio é um meio de comunicação entre o restaurante e o consumidor, que contém informações sobre as opções que o estabelecimento oferece, apontando os aspectos importantes, preço, ingredientes...

HISTÓRIA DO CARDÁPIO

Durante a revolução francesa, se popularizou os restaurantes. Com isso, os donos passaram a anotar em placas os pratos do dia.

Nos primeiros estabelecimentos, os garçons memorizavam as opções e de forma oral eram repassadas para os interessados. Com o passar do tempo, os cardápios evoluíram até chegar aos dias atuais.

CARDÁPIO

TIPOS DE CARDÁPIO

CARDÁPIO DE BEBIDAS

Mais utilizados em estabelecimentos com serviço de bar. Eles apresentam separadamente uma carta contendo vinhos e os drinks, apontam as bebidas alcoólicas e não alcoólicas.



CARDÁPIO ESCOLAR/HOSPITALAR

Ambos devem seguir normas específicas, seja de órgãos responsáveis ou se adaptando às condições de cada paciente.

ESCOLA INTEGRAL - Rotary Club e Pe. França Wolkers				
Cardápio de 22 a 26 de agosto de 2022				
Segunda (22)	Terça (23)	Quarta (24)	Quinta (25)	Sexta (26)
Café da Manhã Pão francês e chá	Café da Manhã Pão francês e leite com achocolatado	Café da Manhã Pão francês e chá	Café da Manhã Pão francês e leite com achocolatado	Café da Manhã Pão francês e chá
Almoço Galinhada, feijão e farofa quente	Almoço Arroz, feijão, carne moída com legumes e salada.	Almoço Arroz, feijão, ensopado(carne bovina,batata, cenoura, tomate) e salada	Almoço Arroz, feijão tropeiro e salada.	Almoço Arroz com linguça, feijão e farofa colorida.
Lanche da tarde Bolo e Chá.	Lanche da tarde Pão francês com carne moída e suco polpa	Lanche da tarde Arroz doce moreno	Lanche da tarde Sopa de feijão com macarrão e legumes	Lanche da tarde Bolacha e leite com achocolatado

Fonte:<https://www.assai.pr.gov.br/noticia/1020/cardapio-da-alimentacao-escolar-para-o-mes-de-agosto>

CARDÁPIO

TIPOS DE CARDÁPIO



CARDÁPIO PARA EVENTOS

São adaptáveis ao tipo de evento com pratos propícios para cada comemoração, mudando conforme regiões



CARDÁPIO COMERCIAL

Focado na venda, é necessário ser claro, organizado e com uma boa identidade visual. Separado por tópicos para facilitar a visualização

CARDÁPIO

FORMATOS

CARDÁPIO DE PAREDE



CARDÁPIO FOLHETO



CARDÁPIO NA PRANCHETA



CARDÁPIO MINIMALISTA



CARDÁPIO

FORMATOS

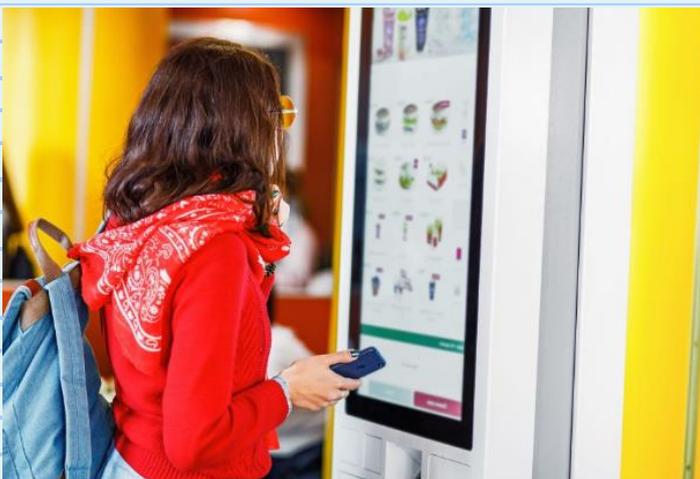
CARDÁPIO SUSTENTÁVEL



CARDÁPIO DIGITAL POR QR CODE



TOTEM DE AUTOATENDIMENTO



CARDÁPIO DIGITAL EM TABLETE



CARDÁPIO

OFICINA DO CANVA

Em sala, aprendemos a usar o Canva, Veja os cardápios que elaboramos.



Elaborado por
Elissandra Ribeiro

Elaborado por
Rafael Lima



Elaborado por
Jhonielly Soares

PRATO DO DIA

PRATOS	PREÇOS
ENTRADA - TORRESMO	R\$: 8,00
PRATO PRINCIPAL - FEIJOADA	R\$: 34,99
SOBREMESA - PUDIM	R\$: 12,00
BEBIDA	
BEBIDA - CAPIRINHA	R\$: 20,00

CARDÁPIO

OFICINA DO CANVA

PRATO DO DIA

segunda-feira



- Entrada
- Bâquet carne de sol desfiada a goiabada e Mix de folhas
- Juice green e rapadura
- Prato principal
- Xima
- Tucunaré assado na folha da bananeira na brasa ao molho de jambu
- Bebida do prato principal
- Suco de cupuaçu ao gengibre
- Sobremesa
- Sorvete de múcua (fruto do baobá)
- Com crocante de baru
- Bebida da sobremesa
- Água saborizada com com hortelã e bergamota

Elaborado por
Maria Beatriz

Sem uma boa refeição, não dá

Cardápio do dia

Entradas!
Torradas com queijo
Salme com ovos de codorna

Principal!
Escondidinho de carne
Nhoque com ervas
stroganoff de frango

Sobremesa!
Milk Shake de morango com nutella

Bebidas!
Suco de groselha

Elaborado por
Lua Lima

MENU DO DIA

ENTRADA
BATATA FRITA
CAMARÃO EMPANADO
BOLINHOS DE BACALHAU

PRATO PRINCIPAL
BOBÓ DE FRANGO
ARROZ COM FEIJÃO

SOBREMESA
MOUSE LIMÃO
PAVÊ DE MARACUJÁ

FAÇA SEU PEDIDO
(61) 3456-7890

Segunda a Sábado
Das 10:30 às 14:00

Elaborado por
Oswaldo Fontoura

CARDÁPIO

PROJETO INTEGRADOR I

No projeto integrador 1, nós elaboramos o cardápio, a sobremesa e fizemos serviço de mesa...



Mistérios do PIN

PIN Mysteries

Menu - Menu

TORTAS PIES

Cheesecake de frutas vermelhas – *Mixed berry cheesecake*

Uma explosão de sabores: leve, doce, aveludado e cítrico
An explosion of flavors: soft, sweet, velvety and citric



Cheesecake de frutas amarelas – *Cheesecake with yellow fruits*

Uma sensação do azedinho levemente adocicado
A sour sensation with a slightly sweet flavor



Cheesecake de damasco – *Apricot cheesecake*

O sabor da sofisticação
The taste of sophistication



CARDÁPIO

PROJETO INTEGRADOR



Podcast do PIN
Organizado pela
turma juntamente com
a professora Laetícia,
professor Luis e a
pesquisadora Laís.



FICHA TÉCNICA

O QUE JÁ SABIAMOS SOBRE FICHA TÉCNICA

Um documento onde expomos nossos conhecimentos, o processo, o que foi utilizado e demais informações.

Detalhamento dos ingredientes, modo de preparo e quantidade por receita.

Eu penso que é a parte da elaboração dos pratos para serem desenvolvidos na cozinha ou bar.

Informa o que tem no cardápio.

Ficha técnica é tudo aquilo que você aprendeu.

A ficha técnica demonstra informações sobre algo ou alguém.

Cardápio organizado

FICHA TÉCNICA

O QUE APRENDEMOS...

FICHA TÉCNICA

É um documento onde você encontra todas as informações de uma receita desde a lista de ingredientes, quantidade, utensílios usados, modo de preparo, tempo de preparo, quantidade por receita e a precificação da receita. Ela é uma ferramenta que auxilia no gerenciamento e apoio da operação, um modo de padronizar os preparos nos estabelecimentos de alimentação. Pode conter também algum tipo de harmonização entre a finalização.

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO	
NOME DA PREPARAÇÃO:	
STROGONOFF DE FRANGO	
PROFISSIONAL:	

INSUMOS

ITEM	UN	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator Correção	Valor Unitário	Valor Total
FRANGO - FILÉ	KG	1,000	1,000	1,000	11,20	11,20
CEBOLA	KG	0,200	0,155	1,000	3,20	1,40
SAL REFINADO	KG	0,030	0,030	1,000	2,00	0,02
TOMATE	KG	0,225	0,198	1,250	2,29	0,31
ALHO	KG	0,025	0,020	1,000	20,99	2,81
COGUMELO CHAMPIGNON (FRESCO)	KG	0,340	0,340	1,000	43,00	20,00
CASTANHA	KG	0,150	0,150	1,000	30,00	4,50
LIMÃO	KG	0,288	0,200	1,000	8,99	2,41
PIMENTA BRANCA	KG	0,003	0,003	1,000	42,90	0,10
AÇAFRÃO	KG	0,003	0,003	1,000	14,00	0,40
AÇUCAR	KG	0,001	0,003	1,000	2,00	0,02
AZEITE	ML	0,001	0,001	1,000	15,00	0,05

TOTAL DOS INSUMOS 43,22

Modo de Preparo:

1. Limpe e corte o frango em cubos pequenos.
2. Refogue o alho e a cebola na margarina até dourar. Acrescente a carne e deixe refogar por 10 minutos.
3. Acrescente o molho de tomate, o açafrão e o sal. Cozinhe até a carne ficar macia.
4. Acrescente os cogumelos e o creme de castanha. Misture bem e desligue o fogo.

Em geral este prato é servido com arroz e batata palha. Fica muito bom também com legumes no vapor, batata cozida ou com purês de batata, mandioca, inhame.

Rendimento: 20 porções

Custo total: 43,2

Custo/porção R\$: 2,16

FICHA TÉCNICA

FICHA TÉCNICA QUE ELABORAMOS

Jhonnlielly faz deliciosos bolos para vender. A partir de sua receita, elaboramos a ficha técnica do Pink Cake.

PINK CAKE DA JHONNY

Rendimento

8 a 10 fatias

Tempo de preparo

4 horas

Informações nutricionais

Quantidade por 100 gramas

100 gramas

Calorias 257

Gorduras Totais 0,3 g

Gorduras Saturadas 0 g

Colesterol 0 mg

Sódio 511 mg

Potássio 135 mg

Carboidratos 59 g

Fibra Alimentar 0,2 g

Açúcar 31 g

Proteínas 6 g

Cálcio 84 mg

Ferro 0,2 mg

Magnésio 8 mg



FICHA TÉCNICA

FICHA TÉCNICA QUE ELABORAMOS

Jhonnlielly faz deliciosos bolos para vender. A partir de sua receita, elaboramos a ficha técnica do Pink Cake.

PINK CAKE DA JHONNY

Ingredientes

BOLO

210 gramas de farinha de trigo
150 gramas de açúcar
100 gramas de manteiga
5 gramas de baunilha
3 ovos
150ml de leite
10 gramas de fermento químico

COBERTURA

300ml de chantilly
100 gramas de leite em pó
50 gramas de açúcar

RECHEIO

1 lata de leite condensado(395 gramas)
1 lata de creme de leite (200 gramas)
30 gramas de cacau em pó
10 gramas de manteiga

CALDA

150 gramas de leite condensado
150 gramas de água filtrada

FICHA TÉCNICA

FICHA TÉCNICA QUE ELABORAMOS

Equipamentos

3 assadeiras de 13 centímetros

1 bisnaga 1 tira de acetato

Fitao

Bailarina de confeitar

Manga de confeitar

Corante alimentício em gel branco e rosa pink

50 gramas de Chocolate cobertura branco

10 gramas de creme de leite em temperatura ambiente para o drip cake

Modo de preparo

MASSA

Bata os ovos junto com o açúcar e a manteiga até formar um creme branco, depois acrescente a baunilha. Após, peneire o trigo, o fermento e adicione intercalando com o leite. Divida a massa em 200 gramas em 3 assadeiras de 13 centímetros. Asse em forno pré-aquecido até dourar aproximadamente por 40 minutos.

RECHEIO

Misture o leite condensado com o cacau, depois leve ao fogo junto com o creme de leite por aproximadamente 20 minutos. Reserve e leve ao refrigerador até esfriar.

FICHA TÉCNICA

FICHA TÉCNICA QUE ELABORAMOS

Montagem

Utilizando uma manga de confeitar, coloque um pouco do recheio em uma bisnaga e coloque a calda. Tire o tampo por cima dos seus bolos. Com um auxílio de um disco de isopor de 17 cm, coloque o bolo, umedeça um pouco com a calda. Transfira seu bolo para um cake boards com um pouco de glucose no fundo para ele não escorregar. Coloque uma quantidade razoável do recheio e coloque mais uma camada de bolo, calda, recheio, bolo e calda. Após esse processo, coloque uma tira de acetato em volta do bolo e nivele ele. Após coloque 2 pedaços de fita endurex larga para firmar. Cubra o bolo com um pedaço de filme plástico e dê uma leve prensada nele para ele ficar firme. Leve a geladeira por no mínimo 4 horas .

Bata o chantilly com o leite em pó e a açúcar em velocidade baixa por uns 5 minutos, depois aumente para a velocidade média por mais 3 minutos. Após coloque em uma vasilha menor e bata com um auxílio de uma espátula até ele ficar liso com o corante e leite condensado por aproximadamente uns 5 minutos.

Coloque em uma manga em pequenas quantidades e cobrir seu bolo. Com uma espátula alisados vc vai alisando o seu bolo; Coloque o drip em um saquinho com furo pequeno e deixe coloque na ponta do topo do bolo para escorrer. Finalize com um bico de confeitar em uma manga. Agora seu bolo estará pronto. Bom apetite!

PROJETO INTEGRADOR 2

RECEITA QUE ELABORAMOS

Nosso Projeto Integrador envolveu a Festa Junina. Nós ficamos responsáveis pela barraca do caldo. Elaboramos a receita.



CALDO CREMOSO DE FRANGO DA VOVÓ DELÍCIA

Ingredientes

- 4,200 kg de mandioca
- 4 kg de peito de frango
- 5 espigas de milho verde
- 5 cebolas
- 5 cabeças de alho
- 200 ml de óleo de canola
- 1 colher de sopa cúrcuma em pó
- 1 colher de sopa de colorau
- 20 gramas tempero mineiro
- 5 caixinhas de 200g de creme de leite
- 2 potes de requeijão cremoso



Modo de preparo

Em uma panela de pressão, refogue o alho amassado em 50ml do óleo de canola com 1/4 da colher de sopa de cúrcuma em pó 1/4 de colorau. Acrescente os 4 kgs de peito de frango sem pele e sem osso. Deixe dourar levemente. Depois, coloque 1 litro e 500ml de água. Cozinhe por 35 min. Abra a panela e deixe reduzir o molho. Tampe e sacuda a panela bem para desfiar o frango. Reserve

PROJETO INTEGRADOR 2

Pique os 4,200 kg de mandioca crua retirando o miolo. Repique e coloque para cozinhar em um caldeirão com 6 litros de água com 100g de sal grosso. Cozinhar a mandioca por 30 min. Use para cremosidar a mandioca o mix direto na panela. Reserve. Retire o milho verde das espigas com o auxílio de uma faca. Coloque para cozinhar em 1 litro de água e, após cozida, acrescente o milho mixado, o alho e cebola refogados com cúrcuma e colorau. Em outra panela, refogue 4 cabeças de alho e a cebola, refogue com 150ml de óleo de canola o restante de cúrcuma e colorau. Misture a mandioca bem com o auxílio de uma colher de polietileno. Volte ao fogo brando, acrescente o frango desfiado. Deixe repousar por 10h na câmara fria. Agregue 1l de creme de leite e 400g de requeijão cremoso. Acerte o sal e a cremosidade. Sirva bem quente com ou sem cheiro verde, com ou sem cebolinha com ou sem salsa, picadinhos, com ou sem molho de pimenta.



NARRATIVAS NO PROEJA

VIDA DE JOANA

Era uma segunda-feira à noite, depois de um dia longo e cansativo de trabalho, Joana chegava em seu IF para mais uma aula no PROEJA, no curso de Bar e Restaurante. Apesar do cansaço, ela estava cheia de expectativas, pois estava aprendendo muitas coisas novas. Cada dia chegava mais perto de realizar seu sonho.

Um sonho que ela tanto lutou, apesar do tempo perdido, descobriu sua força reconhecendo o seu verdadeiro “eu”, vendo que o que ela aprendia era uma porta aberta, um obstáculo a menos e um futuro a mais.

Ela estava realizando o sonho de se formar e ter um curso técnico em seu currículo assim passando pelas demais dificuldades para chegar em seus objetivos. E em meio as dificuldades foi vendo as conquistas que conquistou durante o percurso e as amizades, e com isso foi tendo ótimas memórias.

Joana era uma pessoa muito esforçada, gostava de estudar mesmo cansada, pois ela sabia que ia alcançar os seus objetivos, era só uma questão de tempo.

Durante as aulas, Joana se lembrava da época em que era criança e precisava acordar bem cedo para pegar a primeira condução rumo à escola.

NARRATIVAS NO PROEJA

Só que o tempo foi passando e ela continuava lembrando daquele tempo de infância, como aquele tempo era bom.

Joana se sentia nostálgica todas as vezes que entrava em sala recordando suas matérias favoritas, os professores e os colegas de turma foram importantes em sua jornada, mas junto com a nostalgia, uma tristeza vinha em seu coração e mente, pensando como seria se não tivesse parado com seus estudos, onde estaria agora. Porém a dedicada estudante não se deixou abalar, pois nunca é tarde para seguir seus sonhos.

Sabedoria que os sonhos não envelhecem, como diz o poeta. Mesmo com a idade biológica avançada, esforçando e dedicando-se para se superar e concretizar o sonho de estudar, aprender as lições tão essenciais que somente a academia pode oferecer para a conquista de uma vida mais digna.

HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

A IMPORTÂNCIA DA HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR NOS RESTAURANTES E BARES

É importante estarmos atentos que vidas diversas frequentam bares e restaurantes, pessoas com intolerâncias alimentares, alergias. Os alimentos precisam minimamente estarem higienizados dentro da norma de segurança alimentar.

É essencial que o ambiente onde se produz os alimentos esteja livre insetos, camundongos, restos de comida, poeira e outras sujeiras. O estabelecimento deve sempre cuidar do controle dos mesmos fazendo a dedetização e limpeza.

Os alimentos crus e cozidos devem ser acondicionados dentro das normas de segurança. A cozinha deve ser toda de inox com cubas separadas, toda na cerâmica e não pode utilizar pano de prato, porque ele é um dos itens mais suscetíveis à proliferação de microrganismos, pois acumula resíduos de alimentos e umidade após o uso.

Na hora de experimentar o alimento, deve-se pegar uma colher e com a concha despejar o alimento na nova colher para não correr o risco de colocar a colher na boca. Não pode conversar em cima do alimento.

Em outro curso que fizemos, aprendermos a importância dos produtos utilizados, a forma de higienizar e conservar os utensílios e alimentos, como por exemplo não usar Bombril, utilizar produtos neutros, evitar usar pano de prato, pois o mesmo pode contaminar os alimentos. Deve-se manter tudo limpo, separando para evitar contaminação, a qual pode levar a pessoa a ter infecção intestinal podendo levar até a óbito.

HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

Aprendemos também como deve ser a higienização das mãos ao ter contato com o alimento, que as unhas devem estar sempre aparadas e sem esmalte, barba curta, cabelos presos e sem acessórios (aliança, brinco, pulseira). Evitar usar maquiagem, perfumes, pois isso também pode passar para o alimento.

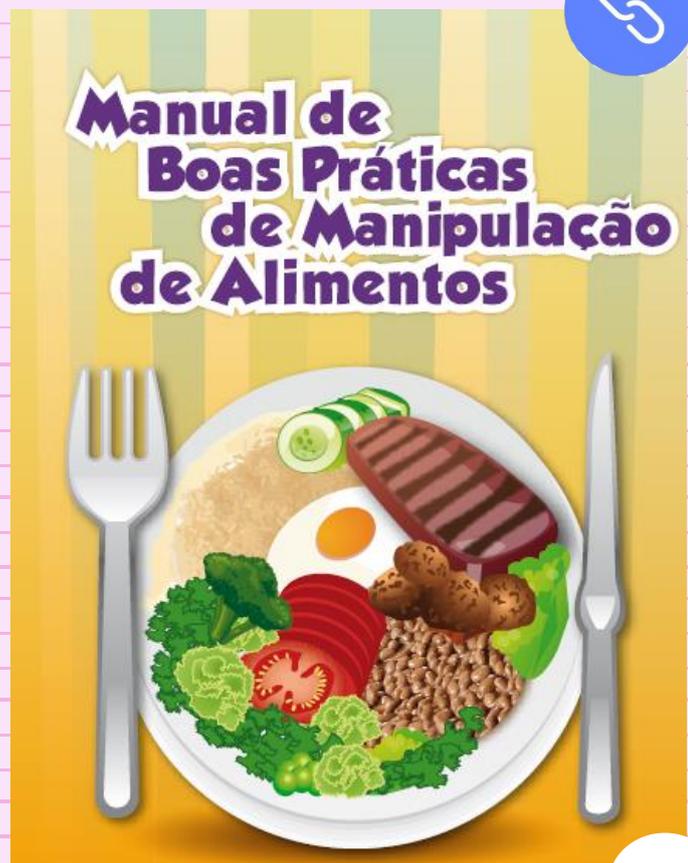
Na disciplina de Higiene e Segurança Alimentar com a professora Elisângela também estamos aprendendo sobre esse conteúdo.

Inclusive ao lermos o Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos, percebemos que já conhecemos muitas das práticas e é exatamente o que estamos vendo na disciplina.

O Manual apresenta sobre a contaminação dos alimentos que é “a presença de qualquer matéria estranha que não pertença aos alimentos”.

Há três tipos de contaminação: física (fragmentos de palha de aço, cabelo, fios de barba, pedaços de unha, pedra no feijão, caco de Vidro), química (produtos de limpeza e inseticida) e biológica (fungos, bactérias, protozoários, vírus e vermes).

Temos que ter bastante cuidados com os alimentos, por isso a importância de boas práticas de manipulação, para garantir um alimento seguro com organização e higiene em todas as etapas até chegar no consumidor final.



PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS PADRÃO (POPS)

São documentos que descrevem o passo a passo de um processo, garantindo que qualquer pessoa consiga realizá-lo sem grandes problemas. Os POPs têm como objetivo uniformizar processos, assegurar qualidade consistente a produtos e serviços, e promover o cuidado e a segurança na execução de atividades

Procedimento Operacional Padrão (POP)
Higiene e Limpeza dos Utensílios de Coquetelaria
LIMPEZA DIÁRIA
Shakers, Copos Medidores e Colheres de Bar
Lavar imediatamente após o uso com água morna e detergente neutro.
Enxaguar abundantemente com água corrente.
Sanitizar por imersão em solução clorada (100 ppm) por 10 minutos.
Secar ao ar livre ou com papel toalha descartável.
LIMPEZA SEMANAL
Utensílios de Aço Inoxidável
Lavar com água morna, detergente neutro e esponja macia.
Enxaguar bem e passar solução desinfetante (clorada a 100 ppm).
Polir com pano seco e macio para evitar manchas.
Peneiras, Coadores e Outros Utensílios com Filtros
Remover resíduos com escova apropriada.
Lavar com água morna e detergente neutro.
Sanitizar em solução clorada (100 ppm) e secar completamente antes de armazenar.

PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS PADRÃO (POPS)

Procedimento Operacional Padrão (POP)
Higiene e Limpeza da Cafeteria
LIMPEZA DIÁRIA
Superfície de trabalho
Limpar todas as superfícies de trabalho com solução desinfetante apropriada (hipoclorito de sódio a 200 ppm) antes de iniciar as atividades, após cada turno e ao final do expediente.
Equipamentos (máquinas de café, moedores, etc.)
Desligar e desmontar as peças removíveis.
Lavar as partes removíveis com água morna e detergente neutro.
Enxaguar com água corrente e sanitizar com solução clorada a 100 ppm
Secar as peças com papel toalha descartável.
Limpar a parte externa dos equipamentos com pano úmido e detergente neutro.
Utensílios (colheres, xícaras, etc.)
Lavar com água quente e detergente neutro.
Enxaguar bem e sanitizar por imersão em solução clorada (100 ppm) por 15 minutos.
Secar ao ar livre ou com papel toalha descartável.
LIMPEZA SEMANAL
Eletrodomésticos (micro-ondas, torradeiras, etc.)
Desconectar da tomada.
Limpar as partes internas e externas com esponja macia, água e detergente neutro.
Enxaguar com pano úmido e sanitizar com solução clorada (100 ppm).
Gavetas e Armários
Esvaziar, limpar com pano úmido e detergente neutro
Sanitizar com solução clorada (100 ppm) e secar antes de reabastecer.

PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS PADRÃO (POPS)

Procedimento Operacional Padrão (POP)
Higiene de Hortifrúti
LIMPEZA DIÁRIA
Recebimento e verificação de qualidade
Inspeccionar todos os hortifrúti para garantir que estejam em bom estado, sem sinais de apodrecimento, mofo ou danos.
Rejeitar qualquer produto que não esteja em condições adequadas.
Higienização
Lavagem Inicial
Lavar os hortifrúti em água corrente para remover sujeira superficial.
Usar escovas apropriadas para alimentos com casca grossa (batatas, cenouras, etc.).
Desinfecção
Preparar uma solução de hipoclorito de sódio a 200 ppm (1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água).
Imersão dos hortifrúti na solução por 15 minutos.
Enxaguar bem em água corrente para remover resíduos de cloro.
Secagem
Secar os hortifrúti com papel toalha descartável ou deixar secar ao ar livre antes de armazenar
Armazenamento
Utensílios e Equipamentos: Devem ser armazenados em locais limpos e secos, protegidos contra contaminação.
Hortifrúti: Armazenar em locais refrigerados, separados por tipo de alimento (frutas, legumes)

KAHOOT!

JOGO E FINALIZAÇÃO DO E-BOOK



Após fazermos a leitura e revisão final do e-book, jogamos uma partida emocionante do Jogo Kahoot com perguntas sobre Higiene e Segurança Alimentar. Junte sua galera, clique aqui e teste seus conhecimentos.



FEEDBACKS

“Eu, Maria Beatriz de Oliveira Neves, bom, considerei muito essencial este projeto e maravilhoso, pois aprendi muito. Ele foi muito terapêutico. Eu melhorei minha autoestima. A professora Rosana generosa e a Laís acolhedora e sábia.”

MARIA BEATRIZ

“O processo para construção do E-book foi incrível! Muito divertido e interativo. Sou muito grata por participar de uma turma tão legal e amorosa, que me ensinam tanto todos os dias. Levo no meu coração cada um, como uma das minhas melhores lembranças. Não posso deixar de agradecer as professoras Rosana e Laís, que nos guiaram com tanto carinho e paciência, sendo tão dedicadas em nos ensinar, são minhas inspirações para um dia seguir a mesma profissão.”

LUA

“A sequência didática foi cheia de boas surpresas, com atividades simples e intuitivas. Foi um semestre cheio de aprendizado! Desejo uma caminhada de muito sucesso para todos os participantes.”

ROSANA

“Foi muito bom fazer o e-book e participar das atividades com a turma, os deveres muito tranquilos de fazer e muito divertido, foi uma das melhores atividades que eu já fiz nesse IF. E a professora Laís foi uma das melhores professoras que já tive na vida ”

RAFAEL

FEEDBACKS

“Maravilha o que eu aprendi com vocês. As outras aulas eu não tenho tanta recordação de coisas boas tanto quanto das aulas de Português e Matemática. Os professores são maravilhosos. A gente tem aprendido muita coisa com a Laís e a Rosana.”

SANDRA

“A didática para mim foi muito importante. Aprendemos muitas coisas a partir do básico até as coisas de higiene e segurança alimentar, compra de mercadoria, e até a parte da didática.”

OSVALDO

“Antes de mais nada, gostaria de agradecer a Laís e a professora Rosana por essa experiência maravilhosa que foi aprender e conhecer o quanto somos capazes de ir além de uma sala de aula. Onde descobrimos que nossa turma tem uma conexão e respeito um pelo outro. Onde a união faz a força.”

JHONNELLY

“Eu quero agradecer ao IFB Campus Riacho Fundo pela oportunidade de aplicar a sequência didática. Quero agradecer à professora Rosana pela generosidade e parceria durante as aulas de Língua Portuguesa e aplicação da sequência.

E quero agradecer a todos os estudantes da turma do PROEJA, Sandra, Jhonny, João, Lua, Maria Beatriz, Rafael e Osvaldo por terem topado realizar tudo que foi proposto e muito mais. Vocês foram incríveis! Superaram as minhas expectativas que já eram altas. O sucesso do nosso e-book é reflexo da dedicação de vocês!”

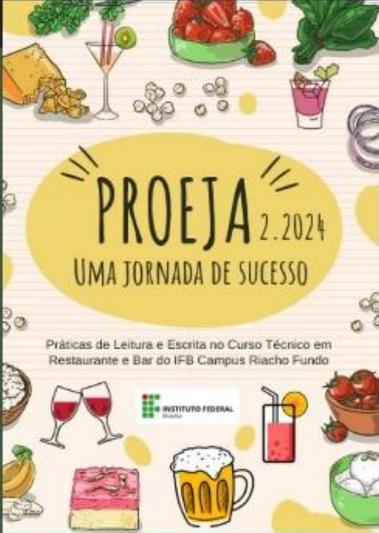
LAÍS

LANÇAMENTO DO E-BOOK

CONVITE ELABORADO NO CANVA



PROEJA 2 CONVIDA
LANÇAMENTO
E-BOOK



PROEJA 2.2024
UMA JORNADA DE SUCESSO

Práticas de Leitura e Escrita no Curso Técnico em
Restaurante e Bar do IFB Campus Riacho Fundo

INSTITUTO FEDERAL
Brasil

DATA: 13 DE SETEMBRO DE 2024
HORÁRIO: 20H
Local: Laboratório de Bar

Confirmar presença até
o dia 10 de setembro
Jhonnlielly 9968-23687

INSTITUTO FEDERAL
Brasil

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Juliana. **Desenvolvimento de Cardápios. Projeto Limão Limonada.** Ebook. Instituto Federal de Brasília - Campus Riacho Fundo. Brasília, dezembro de 2021.

ETO, Tatiana Cristina Teixeira, Silva, Jovino Augusto Pontes. **Planejamento de Cardápio.** Londrina. Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2018

BARBOSA, Paulo. **Caminhadas Negras.** Produto educacional vídeo documentário. Direção de Paulo Barbosa Santos. Produção Paulo Barbosa. Brasília – DF, 2023. 1 arquivo de vídeo (33 min), color, port.

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE. **Manual de Boas Práticas e Manipulação de alimentos.** Prefeitura de São Paulo, 2019.

ACESSO AO E-BOOK

