

**Programa Municipal Cozinha Escola**

<b>Qualificação</b>	
<b>Título:</b> Panificação	
<b>Formato:</b> Oficina	<b>Carga horária:</b> 8 horas

<b>Conteúdo Programático</b>
<p><b>Conteúdo - Mundo do Trabalho</b> Objetivo: contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional, auxiliando no desenvolvimento de competências empreendedoras que permitam a geração de renda de forma autônoma a partir da produção e venda de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. O que é empreendedorismo: principais competências</li><li>2. Empreendedorismo na gastronomia</li><li>3. Ficha técnica</li><li>4. Precificação</li></ol> <p>Metodologia: exposição dialogada Carga Horária: 1 hora</p> <p><b>Conteúdo – Oficina de Panificação</b> Objetivo: Promover capacitação para a produção, comunicação e venda de pães caseiros e suas derivações com base em uso integral dos alimentos e boas práticas de manipulação de alimentos. Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Boas práticas de manipulação de alimentos</li><li>2. Sustentabilidade</li><li>3. Panificação:<ul style="list-style-type: none"><li>- Pão integral</li><li>- Pão pita</li><li>- Pão de mandioca</li><li>- Pão de capim santo</li><li>- Pão de queijo com tapioca</li><li>- Focaccia</li><li>- Pão doce</li></ul></li></ol> <p>Carga Horária: 7 horas</p>

<b>Requisitos - ATENÇÃO</b>
<p>Escolaridade mínima: ensino fundamental em curso. Idade mínima: 18 anos (entre 16 e 18 anos apenas com autorização de responsável e sem manipulação de objetos cortantes e/ou fogo) Vestuário: camiseta de algodão de manga comprida preferencialmente branca, calça comprida, sapato fechado com solado emborrachado ou sapato de segurança. Durante a aula o aluno deverá apresentar-se sem adornos (brincos, anéis, colares, esmalte, pulseiras, relógio, maquiagem, perfume, celular, dentre outros). Piercings deverão ser protegidos com esparadrapo.</p>

**Programa Municipal Cozinha Escola**

<b>Qualificação</b>	
<b>Título:</b> Hamburguer	
<b>Formato:</b> Oficina	<b>Carga horária:</b> 8 horas

<b>Conteúdo Programático</b>
<p><b>Conteúdo - Mundo do Trabalho</b></p> <p>Objetivo: contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional, auxiliando no desenvolvimento de competências empreendedoras que permitam a geração de renda de forma autônoma a partir da produção e venda de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O que é empreendedorismo: principais competências</li> <li>2. Empreendedorismo na gastronomia</li> <li>3. Ficha técnica</li> <li>4. Precificação</li> </ol> <p>Metodologia: exposição dialogada Carga Horária: 1 hora</p> <p><b>Conteúdo – Oficina Hamburguer</b> Objetivo: Promover qualificação em técnicas básicas de gastronomia necessárias para a produção de hamburgueses e seus complementos de forma caseira com base no uso integral dos ingredientes e nas boas práticas de manipulação de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boas práticas de manipulação de alimentos</li> <li>2. Sustentabilidade</li> <li>3. Hamburguer: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pão de Hamburguer</li> <li>- Hamburguer alto</li> <li>- Smash burger</li> <li>- Hamburguer recheado com queijo</li> <li>- Hamburguer de lentilhas</li> <li>- American cheese</li> <li>- Cebola caramelizada</li> <li>- Bacon fatiado crocante e moído</li> <li>- Maionese/Maionese verde</li> <li>- Ketchup de goiaba</li> <li>- Molho barbecue</li> <li>- Picles de pepino</li> </ul> </li> </ol> <p>Carga Horária: 7 horas</p>
<b>Requisitos - ATENÇÃO</b>
<p>Escolaridade mínima: ensino fundamental em curso.</p> <p>Idade mínima: 18 anos (entre 16 e 18 anos apenas com autorização de responsável e sem manipulação de objetos cortantes e/ou fogo)</p> <p>Vestuário: camiseta de algodão de manga comprida preferencialmente branca, calça comprida, sapato fechado com solado emborrachado ou sapato de segurança.</p> <p>Durante a aula o aluno deverá apresentar-se sem adornos (brincos, anéis, colares, esmalte, pulseiras, relógio, maquiagem, perfume, celular, dentre outros). Piercings deverão ser protegidos com esparadrapo.</p>

**Programa Municipal Cozinha Escola**

<b>Qualificação</b>	
<b>Título:</b> Comida de Final de Ano	
<b>Formato:</b> Oficina	<b>Carga horária:</b> 8 horas

<b>Conteúdo Programático</b>
<p><b>Conteúdo - Mundo do Trabalho</b></p> <p>Objetivo: contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional, auxiliando no desenvolvimento de competências empreendedoras que permitam a geração de renda de forma autônoma a partir da produção e venda de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O que é empreendedorismo: principais competências</li> <li>2. Empreendedorismo na gastronomia</li> <li>3. Ficha técnica</li> <li>4. Precificação</li> </ol> <p>Metodologia: exposição dialogada Carga Horária: 1 hora</p> <p><b>Conteúdo – Oficina Comida de Final de Ano</b></p> <p>Objetivo: Promover qualificação em técnicas básicas de gastronomia necessárias para a produção de comidas de final de ano de forma caseira com base no uso integral dos ingredientes e nas boas práticas de manipulação de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boas práticas de manipulação de alimentos</li> <li>2. Sustentabilidade</li> <li>3. Comida de final de ano:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salpicão de frango</li> <li>- Panetone</li> <li>- Farofa</li> <li>- Lombo recheado</li> <li>- Frango assado com laranja</li> <li>- Arroz de forno</li> <li>- Pavê de abacaxi</li> </ul> </li> </ol> <p>Carga Horária: 7 horas</p>
<b>Requisitos - ATENÇÃO</b>
<p>Escolaridade mínima: ensino fundamental em curso.</p> <p>Idade mínima: 18 anos (entre 16 e 18 anos apenas com autorização de responsável e sem manipulação de objetos cortantes e/ou fogo)</p> <p>Vestuário: camiseta de algodão de manga comprida preferencialmente branca, calça comprida, sapato fechado com solado emborrachado ou sapato de segurança.</p> <p>Durante a aula o aluno deverá apresentar-se sem adornos (brincos, anéis, colares, esmalte, pulseiras, relógio, maquiagem, perfume, celular, dentre outros). Piercings deverão ser protegidos com esparadrapo.</p>

**Programa Municipal Cozinha Escola**

<b>Qualificação</b>	
<b>Título:</b> Caldos e sopas	
<b>Formato:</b> Oficina	<b>Carga horária:</b> 8 horas

<b>Conteúdo Programático</b>
<p><b>Conteúdo - Mundo do Trabalho</b></p> <p>Objetivo: contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional, auxiliando no desenvolvimento de competências empreendedoras que permitam a geração de renda de forma autônoma a partir da produção e venda de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O que é empreendedorismo: principais competências</li> <li>2. Empreendedorismo na gastronomia</li> <li>3. Ficha técnica</li> <li>4. Precificação</li> </ol> <p>Metodologia: exposição dialogada Carga Horária: 1 hora</p> <p><b>Conteúdo – Oficina de Caldos e Sopas</b></p> <p>Objetivo: Realizar a produção dos fundos base da cozinha bem como executar a produção de sopas e caldos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boas práticas de manipulação de alimentos</li> <li>2. Sustentabilidade</li> <li>3. Caldos e sopa:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fundo escuro de frango</li> <li>- Fundo escuro de carne</li> <li>- Minestrone</li> <li>- Caldo verde</li> <li>- Caldinho de feijão</li> <li>- Canja-de-galinha</li> <li>- Caldo de mocotó com mandioca</li> <li>- Crutons de pão</li> <li>- Bacon crocante</li> <li>- Crispy de couve</li> </ul> </li> </ol> <p>Carga Horária: 7 horas</p>

<b>Requisitos - ATENÇÃO</b>
<p>Escolaridade mínima: ensino fundamental em curso.</p> <p>Idade mínima: 18 anos (entre 16 e 18 anos apenas com autorização de responsável e sem manipulação de objetos cortantes e/ou fogo)</p> <p>Vestuário: camiseta de algodão de manga comprida preferencialmente branca, calça comprida, sapato fechado com solado emborrachado ou sapato de segurança.</p> <p>Durante a aula o aluno deverá apresentar-se sem adornos (brincos, anéis, colares, esmalte, pulseiras, relógio, maquiagem, perfume, celular, dentre outros). Piercings deverão ser protegidos com esparadrapo.</p>

<b>Modelo de Apresentação de Ementa do Curso</b>
<b>Temática:</b>
<b>Título do curso</b> Pizzas
<b>Objeto:</b> Principais técnicas utilizadas na preparação de pizzas caseiras

<b>Atribuições e Responsabilidades</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● repassar com o máximo de detalhes possível as principais técnicas necessárias para o preparo de pizzas utilizando apenas utensílios que possam ser encontrados em cozinhas domésticas.</li> <li>● manter o respeito entre os alunos</li> <li>● cumprir com os horários definidos em cronograma</li> <li>● promover condições para o aprendizado de todos</li> <li>● atentar para as especificidades da turma</li> <li>● avaliar o aprendizado de acordo com critérios estabelecidos e comunicados</li> </ul>	
<b>Objetivos</b>	
Promover capacitação para a produção, comunicação e venda de pizzas caseiras e suas derivações com base em uso integral dos alimentos e boas práticas de manipulação de alimentos.	
<b>Competências técnicas a serem desenvolvidas pelos alunos</b>	<b>Habilidades comportamentais a serem desenvolvidas pelos alunos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● massa base para pizzas <ul style="list-style-type: none"> <li>● variação de massas</li> </ul> </li> <li>● processo de fermentação <ul style="list-style-type: none"> <li>● diferença entre fornos</li> <li>● molho base de tomate</li> </ul> </li> <li>● criação de recheios e cardápios <ul style="list-style-type: none"> <li>● congelamento</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Comunicação</li> <li>● Autopromoção</li> <li>● Trabalho em equipe</li> <li>● Organização e planejamento <ul style="list-style-type: none"> <li>● Autonomia</li> <li>● Respeito</li> </ul> </li> <li>● Autoconfiança</li> <li>● Pensamento criativo</li> </ul>
<b>Orientações/Observações</b>	

Condições para o bom desenvolvimento da aula e aprendizado :

- grupos organizados de acordo com potenciais e afinidade entre os participantes
- supervisão e suporte constante do docente
- manutenção dos equipamentos e utensílios
- limpeza e organização do espaço
- disponibilidade e qualidade de insumos
- disponibilidade e qualidade de material de apoio

**Conteúdo Programático** (âmbito gastronômico e mundo do trabalho)

Nesta oficina, iniciaremos trazendo um resumo do que será trabalhado durante o tempo juntos e o que posso fazer com esse aprendizado: em que estabelecimentos posso trabalhar, como comunicar esse conhecimento em currículo ou para empregadores, como produzir para vender, como precificar, conservar e embalar e como usar as redes sociais nesse processo.

Num segundo momento, traremos os princípios de boas práticas de manipulação de alimentos e como se portar dentro de uma cozinha. Falaremos também sobre uso integral de alimentos e como isso se relaciona com o controle de desperdício durante a produção. Passamos então para o pré-preparo, com organização do mise en place e então damos início às produções, que serão degustadas ao final do encontro.

Para esta aula, as produções envolvem preparo de massa base para pizzas tradicionais e suas variações (calzone, focaccia), diferentes tipos de recheios com combinações de sabores e texturas, diferentes resultados em forno de lastro e forno comum (trazendo a conversa sobre as diferenças com o forno à lenha).

<b>Formato da qualificação:</b> Oficina 8h	<b>Carga horária diária:</b> 8h (manhã e tarde)
<b>Metodologia de Ensino</b> (atenção às observações do ponto d), item 4 deste Plano)	
<p>Os beneficiários são divididos em grupos de acordo com as potencialidades, os interesses e as afinidades, sob organização, suporte e supervisão do professor responsável e de seu assistente. São 4 grupos com 5 alunos, que se organizam para realizar as tarefas necessárias para a produção das receitas em questão: limpeza e organização da bancada, cortes, mise en place, pré-preparo, preparo, finalização e apresentação.</p> <p>Com suporte do professor, as receitas são preparadas por todos os grupos com apoio do material fornecido. Parte da produção deve ser destinada e apresentada ao professor, que deverá avaliar o resultado de cada grupo e então todos os presentes também degustam. Por fim, a cozinha deve ser limpa e organizada pelos participantes.</p>	
<b>Método de Avaliação da Qualificação</b> (a ser aplicada junto ao beneficiário)	
<p>A avaliação envolve critérios que são esclarecidos no momento de apresentação da oficina e dividida em comportamental e técnica. A avaliação comportamental envolve competências e habilidades sociais como pontualidade, comprometimento, trabalho em grupo, organização e planejamento. A avaliação técnica envolve as características da produção,</p>	

como temperatura de apresentação, aplicação das técnicas, tempo de produção, estética e sabor.

Ao final da oficina, todos recebem certificado de participação.

### **Considerações Finais**

#### **Material de apoio:**

- apostila com teoria sobre mundo do trabalho, empregabilidade e empreendedorismo e sobre o objeto de trabalho da oficina.
- formulários de avaliação para preenchimento pelo professor responsável
- crachás para identificação dos participantes

## **Apresentação de Ementa do Curso**

### **Título:**

Produzindo e vendendo marmitas

## **Atribuições e Responsabilidades**

- Repassar com o máximo de detalhes possível as principais técnicas necessárias para a produção, conservação e venda de marmitas, utilizando utensílios de uso doméstico e profissionais
- Manter o respeito entre os alunos
- Cumprir com os horários definidos em cronograma
- Promover condições para o aprendizado de todos
- Atentar para as especificidades da turma
- Avaliar o aprendizado de acordo com critérios estabelecidos e comunicados

## **Objetivos e Conteúdo Programático**

Promover capacitação para a produção, comunicação e venda de marmitas frescas e congeladas que possam ser comercializadas e convertidas em geração de renda.

Neste curso, iniciaremos trazendo um resumo do que será trabalhado durante o tempo juntos e o que se pode fazer com esse aprendizado: em que estabelecimentos é possível trabalhar, como comunicar esse conhecimento em currículo ou para empregadores, como produzir para vender, como precificar, conservar e embalar e como usar as redes sociais nesse processo.

Num segundo momento, traremos os princípios de boas práticas de manipulação de alimentos e como se portar dentro de uma cozinha. Falaremos também sobre uso integral de alimentos e como isso se relaciona com o controle de desperdício durante a produção. Passamos para o pré-preparo, com organização do mise en place e então damos início às produções, que serão degustadas ao final do encontro.

Serão 5 aulas de 4h de duração cada, abordando os seguintes tópicos:

- Introdução ao curso e ao mercado de trabalho na gastronomia
  - Boas práticas e Sustentabilidade
  - Vegetais (cocções e congelamento)
  - Carboidratos (cocções e congelamento)
  - Proteínas (cocções e congelamento)
- Montagens de marmitas, Ficha Técnica e Custos



<p><b>Competências técnicas a serem desenvolvidas pelos alunos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Boas práticas e higiene na manipulação de alimentos</li> <li>● Técnica de cocção e alimentos</li> <li>● Técnica de congelamento e conservação de alimentos</li> <li>● Produção de Ficha Técnica e precificação</li> </ul>	<p><b>Habilidades comportamentais a serem desenvolvidas pelos alunos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Comunicação</li> <li>● Autopromoção</li> <li>● Trabalho em equipe</li> <li>● Organização e planejamento</li> <li>● Limpeza e higiene na cozinha <ul style="list-style-type: none"> <li>● Autonomia</li> <li>● Respeito</li> <li>● Autoconfiança</li> </ul> </li> <li>● Pensamento criativo</li> </ul>
<p><b>Formato da qualificação:</b> Curso presencial</p>	<p><b>Carga horária diária:</b> 4 horas (5 aulas)</p>
<p><b>Metodologia de Ensino</b></p>	
<p>Os beneficiários são divididos em grupos de acordo com as potencialidades, os interesses e as afinidades, sob organização, suporte e supervisão do professor responsável e de seu assistente. São 4 grupos com 5 alunos, que se organizam para realizar as tarefas necessárias para a produção das receitas em questão: limpeza e organização da bancada, cortes, mise en place, pré-preparo, preparo, finalização e apresentação.</p> <p>Com suporte do professor, as receitas são preparadas por todos os grupos com apoio do material fornecido. Parte da produção deve ser destinada e apresentada ao professor, que deverá avaliar o resultado de cada grupo e então todos os presentes também degustam. Por fim, a cozinha deve ser limpa e organizada pelos participantes.</p>	
<p><b>Método de Avaliação da Qualificação</b></p>	
<p>A avaliação envolve critérios que são esclarecidos no momento de apresentação do curso e dividida em comportamental e técnica. A avaliação comportamental envolve competências e habilidades sociais como pontualidade, comprometimento, trabalho em grupo, organização e planejamento. A avaliação técnica envolve as características da produção, como temperatura de apresentação, aplicação das técnicas, tempo de produção, estética e sabor.</p> <p>Ao final do curso, todos recebem certificado de participação.</p>	
<p><b>Considerações Finais</b></p>	
<p>Material de apoio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● apostila com teoria e prática de todo o conteúdo passado no curso e suas aplicações para geração de renda e mercado de trabalho profissional de cozinha</li> </ul>	

**Programa Municipal Cozinha Escola**

<b>Qualificação</b>	
<b>Título:</b> Comida Vegetariana e Vegana	
<b>Formato:</b> Oficina	<b>Carga horária:</b> 8 horas

<b>Conteúdo Programático</b>
<p><b>Conteúdo - Mundo do Trabalho</b></p> <p>Objetivo: contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional, auxiliando no desenvolvimento de competências empreendedoras que permitam a geração de renda de forma autônoma a partir da produção e venda de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. O que é empreendedorismo: principais competências</li><li>2. Empreendedorismo na gastronomia</li><li>3. Ficha técnica</li><li>4. Precificação</li></ol> <p>Metodologia: exposição dialogada Carga Horária: 1 hora</p> <p><b>Conteúdo – Comida Vegetariana e Vegana</b></p> <p>Objetivo: Promover capacitação para a produção de comidas de pratos da cozinha vegetariana e vegana de forma caseira com base no uso integral dos ingredientes e nas boas práticas de manipulação de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Boas práticas de manipulação de alimentos</li><li>2. Sustentabilidade</li><li>3. Comida Vegetariana e Vegana<ul style="list-style-type: none"><li>- Falafel</li><li>- Seitan grelhado</li><li>- Maionese de abacate</li><li>- Leite vegetal de aveia</li><li>- Estrogonofe de abóbora</li><li>- Feijoada de vegetais</li><li>- Arroz branco</li><li>- Massa de cerveja</li></ul></li></ol> <p>Carga Horária: 7 horas</p>

<b>Requisitos - ATENÇÃO</b>
<p>Escolaridade mínima: ensino fundamental em curso.</p> <p>Idade mínima: 18 anos (entre 16 e 18 anos apenas com autorização de responsável e sem manipulação de objetos cortantes e/ou fogo)</p> <p>Vestuário: camiseta de algodão de manga comprida preferencialmente branca, calça comprida, sapato fechado com solado emborrachado ou sapato de segurança.</p> <p>Durante a aula o aluno deverá apresentar-se sem adornos (brincos, anéis, colares, esmalte, pulseiras, relógio, maquiagem, perfume, celular, dentre outros). Piercings deverão ser protegidos com esparadrapo.</p>

**Programa Municipal Cozinha Escola**

<b>Qualificação</b>	
<b>Título:</b> Chocolate	
<b>Formato:</b> Oficina	<b>Carga horária:</b> 8 horas

<b>Conteúdo Programático</b>
<p><b>Conteúdo - Mundo do Trabalho</b> Objetivo: contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional, auxiliando no desenvolvimento de competências empreendedoras que permitam a geração de renda de forma autônoma a partir da produção e venda de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. O que é empreendedorismo: principais competências</li><li>2. Empreendedorismo na gastronomia</li><li>3. Ficha técnica</li><li>4. Precificação</li></ol> <p>Metodologia: exposição dialogada Carga Horária: 1 hora</p> <p><b>Conteúdo – Oficina de Ovos de Páscoa e Bombons</b> Objetivo: Promover qualificação em técnicas básicas de gastronomia necessárias para a produção de ovos e bombons de forma caseira com base no uso integral dos ingredientes e nas boas práticas de manipulação de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Boas práticas de manipulação de alimentos</li><li>2. Sustentabilidade</li><li>3. Chocolate:<ul style="list-style-type: none"><li>- Temperagem</li><li>- Ovo de Páscoa</li><li>- Casca marmorizada</li><li>- Casca recheada</li><li>- Casca crocante</li><li>- Bombom recheado (cereja, nozes e coco)</li><li>- Bombom banhado</li><li>- Pão de mel</li></ul></li></ol> <p>Carga Horária: 7 horas</p>

<b>Requisitos - ATENÇÃO</b>
<p>Escolaridade mínima: ensino fundamental em curso. Idade mínima: 18 anos (entre 16 e 18 anos apenas com autorização de responsável e sem manipulação de objetos cortantes e/ou fogo) Vestuário: camiseta de algodão de manga comprida preferencialmente branca, calça comprida, sapato fechado com solado emborrachado ou sapato de segurança. Durante a aula o aluno deverá apresentar-se sem adornos (brincos, anéis, colares, esmalte, pulseiras, relógio, maquiagem, perfume, celular, dentre outros). Piercings deverão ser protegidos com esparadrapo.</p>

**Programa Municipal Cozinha Escola**

<b>Qualificação</b>	
<b>Título:</b> Massas e Molhos	
<b>Formato:</b> Oficina	<b>Carga horária:</b> 8 horas

<b>Conteúdo Programático</b>
<p><b>Conteúdo - Mundo do Trabalho</b></p> <p>Objetivo: contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional, auxiliando no desenvolvimento de competências empreendedoras que permitam a geração de renda de forma autônoma a partir da produção e venda de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. O que é empreendedorismo: principais competências</li><li>2. Empreendedorismo na gastronomia</li><li>3. Ficha técnica</li><li>4. Precificação</li></ol> <p>Metodologia: exposição dialogada Carga Horária: 1 hora</p> <p><b>Conteúdo – Massas e Molhos Quentes</b></p> <p>Objetivo: Promover qualificação em técnicas de gastronomia necessárias para a produção de massas e molhos de forma caseira com base no uso integral dos ingredientes e nas boas práticas de manipulação de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Boas práticas de manipulação de alimentos</li><li>2. Sustentabilidade</li><li>3. Massas e Molhos<ul style="list-style-type: none"><li>- Fundo escuro de carne</li><li>- Roux</li><li>- Molho Bechamel</li><li>- Beurré Blanc</li><li>- Molho de tomate</li><li>- Molho pesto</li><li>- Massa fresca básica</li><li>- Ravioli de queijo branco</li><li>- Nhoque de batatas</li></ul></li></ol> <p>Carga Horária: 7 horas</p>

<b>Requisitos - ATENÇÃO</b>
<p>Escolaridade mínima: ensino fundamental em curso.</p> <p>Idade mínima: 18 anos (entre 16 e 18 anos apenas com autorização de responsável e sem manipulação de objetos cortantes e/ou fogo)</p> <p>Vestuário: camiseta de algodão de manga comprida preferencialmente branca, calça comprida, sapato fechado com solado emborrachado ou sapato de segurança.</p> <p>Durante a aula o aluno deverá apresentar-se sem adornos (brincos, anéis, colares, esmalte, pulseiras, relógio, maquiagem, perfume, celular, dentre outros). Piercings deverão ser protegidos com esparadrapo.</p>

**Programa Municipal Cozinha Escola**

<b>Qualificação</b>	
<b>Título:</b> Cozinha Avançada	
<b>Formato:</b> Curso	<b>Carga horária:</b> 60 horas

<b>Conteúdo Programático</b>
<p><b>Conteúdo - Mundo do Trabalho</b></p> <p>Objetivo: contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional, auxiliando no desenvolvimento de competências empreendedoras que permitam a geração de renda de forma autônoma a partir da produção e venda de alimentos utilizando apenas utensílios e equipamentos encontrados em cozinhas domésticas. Preparação para entrada no mercado de trabalho em gastronomia com confecção de currículo e entendimento de fluxos e processos dentro de cozinhas profissionais.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Palestra ADE SAMPA: MEI – Microempreendedor individual</li><li>2. O que é empreendedorismo: principais competências</li><li>3. Empreendedorismo na gastronomia</li><li>4. Plano de negócio</li><li>5. Comunicação e redes sociais</li><li>6. Ficha técnica e precificação</li><li>7. O trabalho em cozinha</li><li>8. O mercado de trabalho em gastronomia</li></ol> <p>Metodologia: exposição dialogada Carga Horária: 8 horas</p> <p><b>Conteúdo – Cozinha avançada</b></p> <p>Objetivo: Promover qualificação em técnicas em gastronomia necessárias para o trabalho como assistente ou ajudante em cozinha profissional ou produção de comida de forma doméstica para venda, com base no uso integral dos ingredientes e nas boas práticas de manipulação de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Boas práticas de manipulação de alimentos</li><li>2. Sustentabilidade</li><li>3. Cortes e Fundos</li><li>4. Molhos Quentes e Massas</li><li>5. Saladas</li><li>6. Cereais e leguminosas</li><li>7. Ovos</li><li>8. Risotos</li><li>9. Cozinha vegetariana</li><li>10. Proteínas</li><li>11. Pães</li><li>12. Salgados</li><li>13. Confeitaria</li><li>14. Atendimento e serviços</li></ol> <p>Carga Horária: 60 horas</p>

<b>Requisitos - ATENÇÃO</b>
-----------------------------

Escolaridade mínima: ensino fundamental em curso.

Idade mínima: 18 anos (entre 16 e 18 anos apenas com autorização de responsável e sem manipulação de objetos cortantes e/ou fogo)

Vestuário: camiseta de algodão de manga comprida preferencialmente branca, calça comprida, sapato fechado com solado emborrachado ou sapato de segurança.

Durante a aula o aluno deverá apresentar-se sem adornos (brincos, anéis, colares, esmalte, pulseiras, relógio, maquiagem, perfume, celular, dentre outros). Piercings deverão ser protegidos com esparadrapo.

**Programa Municipal Cozinha Escola**

<b>Qualificação</b>	
<b>Título:</b> Bolos e Confeitaria	
<b>Formato:</b> Oficina	<b>Carga horária:</b> 8 horas

<b>Conteúdo Programático</b>
<p><b>Conteúdo - Mundo do Trabalho</b> Objetivo: contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional, auxiliando no desenvolvimento de competências empreendedoras que permitam a geração de renda de forma autônoma a partir da produção e venda de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O que é empreendedorismo: principais competências</li> <li>2. Empreendedorismo na gastronomia</li> <li>3. Ficha técnica</li> <li>4. Precificação</li> </ol> <p>Metodologia: exposição dialogada Carga Horária: 1 hora</p> <p><b>Conteúdo – Oficina Bolos e Confeitaria</b> Objetivo: Promover qualificação em técnicas básicas de gastronomia necessárias para a produção de bolos e doces de forma caseira com base no uso integral dos ingredientes e nas boas práticas de manipulação de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boas práticas de manipulação de alimentos</li> <li>2. Sustentabilidade</li> <li>3. Bolos e Confeitaria               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brigadeiro de Capim Santo</li> <li>- Biscoito amanteigado</li> <li>- Pão de ló</li> <li>- Creme de confeitiro</li> <li>- Geleia de laranja</li> <li>- Torta de limão</li> <li>- Bolo Mané Pelado</li> <li>- Bolo de cenoura</li> <li>- Bolo de banana</li> </ul> </li> </ol> <p>Carga Horária: 7 horas</p>

<b>Requisitos - ATENÇÃO</b>
<p>Escolaridade mínima: ensino fundamental em curso. Idade mínima: 18 anos (entre 16 e 18 anos apenas com autorização de responsável e sem manipulação de objetos cortantes e/ou fogo) Vestuário: camiseta de algodão de manga comprida preferencialmente branca, calça comprida, sapato fechado com solado emborrachado ou sapato de segurança. Durante a aula o aluno deverá apresentar-se sem adornos (brincos, anéis, colares, esmalte, pulseiras, relógio, maquiagem, perfume, celular, dentre outros). Piercings deverão ser protegidos com esparadrapo.</p>

**Programa Municipal Cozinha Escola**

<b>Qualificação</b>	
<b>Título:</b> Cozinha Básica	
<b>Formato:</b> Curso	<b>Carga horária:</b> 20 horas

<b>Conteúdo Programático</b>
<p><b>Conteúdo - Mundo do Trabalho</b></p> <p>Objetivo: contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional, auxiliando no desenvolvimento de competências empreendedoras que permitam a geração de renda de forma autônoma a partir da produção e venda de alimentos utilizando apenas utensílios e equipamentos encontrados em cozinhas domésticas</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Apresentação do curso do Programa Cozinha Escola</li><li>2. Palestra ADE SAMPA: MEI - Microempreendedor Individual</li><li>3. O que é empreendedorismo: principais competências</li><li>4. Empreendedorismo na gastronomia</li><li>5. Plano de negócio</li><li>6. Comunicação e redes sociais</li></ol> <p>Metodologia: exposição dialogada e atividades práticas em grupo Carga Horária: 4 horas</p> <p><b>Conteúdo - Cozinha Básica</b></p> <p>Objetivo: promover formação profissional em técnicas de gastronomia para a produção de pães, salgados, tortas, bolos e doces de forma caseira com base no uso integral dos ingredientes e nas boas práticas de manipulação de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ficha técnica e precificação (Carga horária: 2h)</li><li>2. Boas práticas de manipulação de alimentos (Carga horária: 1h30)</li><li>3. Sustentabilidade (Carga horária: 30 min)</li><li>4. Panificação básica (Carga horária:4h)<ul style="list-style-type: none"><li>- Pão integral</li><li>- Pão pita</li><li>- Pão de Mandioquinha</li><li>- Pão de Capim Santo</li><li>- Pão de queijo com tapioca</li><li>- Focaccia</li></ul></li><li>5. Salgados e Tortas (Carga horária: 4h)<ul style="list-style-type: none"><li>- Croquete de linguiça</li><li>- Coxinha de galinha caipira com catupiry</li><li>- Quiche a provençal</li><li>- Torta de limão</li></ul></li><li>6. Confeitaria e Bolos (Carga horária: 4h)<ul style="list-style-type: none"><li>- Brigadeiro de Capim Santo</li><li>- Biscoito amanteigado</li><li>- Creme de confeiteiro</li><li>- Bolo de Milho com iogurte</li><li>- Bolo de banana</li></ul></li></ol>



**Requisitos - ATENÇÃO**

Escolaridade mínima: ensino fundamental em curso.

Idade mínima: 18 anos (entre 16 e 18 anos apenas com autorização de responsável e sem manipulação de objetos cortantes e/ou fogo)

Vestuário: camiseta de algodão de manga comprida preferencialmente branca, calça comprida, sapato fechado com solado emborrachado ou sapato de segurança.

Durante a aula o aluno deverá apresentar-se sem adornos (brincos, anéis, colares, esmalte, pulseiras, relógio, maquiagem, perfume, celular, dentre outros). Piercings deverão ser protegidos com esparadrapo.

**Programa Municipal Cozinha Escola**

<b>Qualificação</b>	
<b>Título:</b> Comida de Boteco	
<b>Formato:</b> Oficina	<b>Carga horária:</b> 8 horas

<b>Conteúdo Programático</b>
<p><b>Conteúdo - Mundo do Trabalho</b> Objetivo: contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional, auxiliando no desenvolvimento de competências empreendedoras que permitam a geração de renda de forma autônoma a partir da produção e venda de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. O que é empreendedorismo: principais competências</li><li>2. Empreendedorismo na gastronomia</li><li>3. Ficha técnica</li><li>4. Precificação</li></ol> <p>Metodologia: exposição dialogada e atividades em grupos. Carga Horária: 1 hora</p> <p><b>Conteúdo – Comida de Boteco</b> Objetivo: Promover capacitação para a produção de comidinhas e aperitivos de boteco de forma caseira com base no uso integral dos ingredientes e nas boas práticas de manipulação de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Boas práticas de manipulação de alimentos<ul style="list-style-type: none"><li>- Tipos de contaminação</li><li>- Condutas de higiene previstas pela ANVISA</li><li>- Higiene das mãos e do ambiente</li><li>- Higienização dos alimentos</li><li>- Armazenamento e conservação</li></ul></li><li>2. Sustentabilidade</li><li>3. Comida de boteco<ul style="list-style-type: none"><li>- Batatas fritas</li><li>- Couve flor empanada em massa de cerveja</li><li>- Milanesa de berinjela</li><li>- Dadinho de tapioca</li><li>- Torresmo</li><li>- Coxinha de frango</li><li>- Croquete de linguiça</li><li>- Massa de pastel</li></ul></li></ol> <p>Carga Horária: 7 horas</p>

<b>Requisitos - ATENÇÃO</b>
<p>Escolaridade mínima: ensino fundamental em curso. Idade mínima: 18 anos (entre 16 e 18 anos apenas com autorização de responsável e sem manipulação de objetos cortantes e/ou fogo) Vestuário: camiseta de algodão de manga comprida preferencialmente branca, calça comprida, sapato fechado com solado emborrachado ou sapato de segurança. Durante a aula o aluno deverá apresentar-se sem adornos (brincos, anéis, colares, esmalte, pulseiras, relógio, maquiagem, perfume, celular, dentre outros). Piercings deverão ser protegidos com esparadrapo.</p>

**Programa Municipal Cozinha Escola**

<b>Qualificação</b>	
<b>Título:</b> Feijoada	
<b>Formato:</b> Oficina	<b>Carga horária:</b> 8 horas
<b>Conteúdo Programático</b>	
<p><b>Conteúdo - Mundo do Trabalho</b> Objetivo: contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional, auxiliando no desenvolvimento de competências empreendedoras que permitam a geração de renda de forma autônoma a partir da produção e venda de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O que é empreendedorismo: principais competências</li> <li>2. Empreendedorismo na gastronomia</li> <li>3. Ficha técnica</li> <li>4. Precificação</li> </ol> <p>Metodologia: exposição dialogada e atividades em grupos. Carga Horária: 1 hora</p> <p><b>Conteúdo – Feijoada</b> Objetivo: Promover capacitação para a produção, comunicação e venda de pratos de feijoada completos ou suas partes, produzidos de forma caseira e com base no uso integral dos ingredientes e nas boas práticas de manipulação de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boas práticas de manipulação de alimentos <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipos de contaminação</li> <li>- Condutas de higiene previstas pela legislação sanitária</li> <li>- Higiene das mãos e do ambiente</li> <li>- Higienização dos alimentos</li> <li>- Armazenamento e conservação</li> </ul> </li> <li>2. Sustentabilidade</li> <li>3. Feijoada completa <ul style="list-style-type: none"> <li>- Feijoada brasileira clássica</li> <li>- Farofa de alho</li> <li>- Couve à mineira</li> <li>- Vinagrete de feijoada</li> <li>- Banana à milanesa</li> <li>- Arroz branco</li> <li>- Torresmo</li> <li>- Bolinho de feijoada</li> </ul> </li> <li>4. Feijoada Vegana</li> </ol> <p>Carga Horária: 7 horas</p>	
<b>Requisitos - ATENÇÃO</b>	
<p><b>Escolaridade mínima:</b> ensino fundamental em curso.</p> <p><b>Idade mínima:</b> 18 anos</p> <p><b>Vestuário:</b> camiseta de algodão de manga comprida preferencialmente branca, calça comprida, sapato fechado com solado emborrachado ou sapato de segurança.</p> <p>Durante a aula o aluno deverá apresentar-se sem adornos (brincos, anéis, colares, esmalte, pulseiras, relógio, maquiagem, perfume, celular, dentre outros). Piercings deverão ser protegidos com esparadrapo.</p>	

**Programa Municipal Cozinha Escola**

Qualificação	
<b>Título:</b> Tortas e Salgados	
<b>Formato:</b> Oficina	<b>Carga horária:</b> 8 horas

Conteúdo Programático
<p><b>Conteúdo - Mundo do Trabalho</b></p> <p>Objetivo: contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional, auxiliando no desenvolvimento de competências empreendedoras que permitam a geração de renda de forma autônoma a partir da produção e venda de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O que é empreendedorismo: principais competências</li> <li>2. Empreendedorismo na gastronomia</li> <li>3. Ficha técnica</li> <li>4. Precificação</li> </ol> <p>Metodologia: exposição dialogada e atividades em grupos. Carga Horária: 1 hora</p> <p><b>Conteúdo – Tortas e Salgados</b></p> <p>Objetivo: Promover qualificação para a produção, comunicação e venda de tortas e salgados, produzidos de forma caseira e com base no uso integral dos ingredientes e nas boas práticas de manipulação de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boas práticas de manipulação de alimentos <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipos de contaminação</li> <li>- Condutas de higiene previstas pela ANVISA</li> <li>- Higiene das mãos e do ambiente</li> <li>- Higienização dos alimentos</li> <li>- Armazenamento e conservação</li> </ul> </li> <li>2. Sustentabilidade</li> <li>3. Tortas e Salgados <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quiche à Provençal</li> <li>- Torta de Frango com Catupiry</li> <li>- Torta de Limão</li> <li>- Quibe de Berinjela</li> <li>- Croquete de Palmito</li> <li>- Croquete de Linguiça</li> <li>- Empadão Goiano</li> <li>- Coxinha de Galinha Caipira com Catupiry</li> <li>- Esfirra de Carne</li> </ul> </li> </ol> <p>Carga Horária: 7 horas</p>

Requisitos - ATENÇÃO
<p><b>Escolaridade mínima:</b> ensino fundamental em curso.</p> <p><b>Idade mínima:</b> 18 anos</p> <p><b>Vestuário:</b> camiseta de algodão de manga comprida preferencialmente branca, calça comprida, sapato fechado com solado emborrachado ou sapato de segurança.</p>

Durante a aula o aluno deverá apresentar-se sem adornos (brincos, anéis, colares, esmalte, pulseiras, relógio, maquiagem, perfume, celular, dentre outros). Piercings deverão ser protegidos com esparadrapo.

**Programa Municipal Cozinha Escola**

<b>Qualificação</b>	
<b>Título:</b> São João	
<b>Formato:</b> Oficina	<b>Carga horária:</b> 8 horas

<b>Conteúdo Programático</b>
<p><b>Conteúdo - Mundo do Trabalho</b></p> <p>Objetivo: contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional, auxiliando no desenvolvimento de competências empreendedoras que permitam a geração de renda de forma autônoma a partir da produção e venda de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. O que é empreendedorismo: principais competências</li><li>2. Empreendedorismo na gastronomia</li><li>3. Ficha técnica</li><li>4. Precificação</li></ol> <p>Metodologia: exposição dialogada Carga Horária: 1 hora</p> <p><b>Conteúdo – Oficina de São João</b></p> <p>Objetivo: Promover qualificação em técnicas básicas de gastronomia necessárias para a produção de comidas típicas de festas de juninas de forma caseira com base no uso integral dos ingredientes e nas boas práticas de manipulação de alimentos.</p> <p>Programação:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Boas práticas de manipulação de alimentos</li><li>2. Sustentabilidade</li><li>3. São João:<ul style="list-style-type: none"><li>- Pamonha doce</li><li>- Pamonha salgada</li><li>- Curau de milho</li><li>- Pé de moleque</li><li>- Empadão Goiano</li><li>- Bolinho de mandioca com queijo</li><li>- Cuscuz paulista vegetariano</li><li>- Bolo salgado de milho com presunto e queijo</li><li>- Quentão sem álcool</li><li>- Vinho quente sem álcool</li></ul></li></ol> <p>Carga Horária: 7 horas</p>

<b>Requisitos - ATENÇÃO</b>
<p>Escolaridade mínima: ensino fundamental em curso.</p> <p>Idade mínima: 18 anos (entre 16 e 18 anos apenas com autorização de responsável e sem manipulação de objetos cortantes e/ou fogo)</p> <p>Vestuário: camiseta de algodão de manga comprida preferencialmente branca, calça comprida, sapato fechado com solado emborrachado ou sapato de segurança.</p> <p>Durante a aula o aluno deverá apresentar-se sem adornos (brincos, anéis, colares, esmalte, pulseiras, relógio, maquiagem, perfume, celular, dentre outros). Piercings deverão ser protegidos com esparadrapo.</p>