



CÓD: SL-0530T-21  
7908433212072

# **MIRA ESTRELA**

***PREFEITURA MUNICIPAL DE MIRA ESTRELA  
DO ESTADO DE SÃO PAULO***

## **Merendeira I**

**EDITAL Nº 01/2021**

## ***Língua Portuguesa***

1. Ortografia; Gramática; Alfabeto: vogais e consoantes; uso de maiúsculas e minúsculas. ....	01
2. Leitura e interpretação de textos e frases; .....	02
3. Pontuação; .....	16
4. Acentuação gráfica. ....	17
5. Norma culta da escrita. ....	17
6. Encontros vocálicos e consonantais; Sílabas: número e separação; .....	19
7. Gênero: masculino e feminino, coletivos; Sinônimos e antônimos das palavras; Formas de tratamento. ....	19
8. Classe de Palavras. ....	24

## ***Matemática***

1. Porcentagem .....	01
2. Juros simples .....	01
3. Interpretação de gráficos .....	02
4. Números e numeral. Sistemas de numeração - operações fundamentais com números naturais. Adição. Subtração. Multiplicação. Divisão. Problemas envolvendo as quatro operações .....	04
5. Dobro. Triplo .....	08
6. Regra de três simples .....	09

## ***Conhecimentos Gerais***

1. Conhecimentos municipais, estaduais e nacionais sobre: política, economia, geografia, sociedade, cultura e história. Atualidades relevantes sobre diversas áreas, tais como política, economia, sociedade, educação, segurança, tecnologia, energia, relações internacionais, desenvolvimento sustentável, responsabilidade socioambiental e ecologia e suas vinculações históricas. Fatos e notícias locais, nacionais e internacionais sobre diversos assuntos veiculados nos meios de comunicação de massa, como jornais, revistas, rádios, televisão e internet. ....	01
--	----

## ***Conhecimentos Específicos***

### ***Merendeira I***

1. Controle De Estoque De Alimentos Perecíveis E Não Perecíveis E Desperdício. Controle De Temperatura. Técnicas De Congelamento E Descongelamento De Alimentos. Noções Gerais Sobre: Alimentos, Função Dos Alimentos, Vitaminas E Nutrientes, Reaproveitamento De Alimentos, Conservação E Validade Dos Alimentos. Conservação, Recebimento E Armazenamento De Alimentos .....	01
2. Limpeza E Conservação Dos Objetos De Uso, De Equipamentos E Do Local De Trabalho .....	34
3. Remoção De Lixo E Detritos, Destino E Seleção .....	49
4. Higiene Pessoal .....	52
5. Noções Básicas De Preparação De Alimentos .....	52
6. Relatório De Pedidos De Material De Gêneros Alimentícios .....	52
7. Contaminação E Doenças Veiculadas Por Alimentos .....	52
8. Higiene Na Manipulação De Alimentos .....	54
9. Noções Básicas De Cardápio, Seleção Dos Ingredientes E Equivalência De Medidas .....	54
10. Qualidade Da Água: Importância Da Água Potável E Proteção Dos Reservatórios .....	78
11. Vestuário Adequado Ao Ambiente De Trabalho .....	110
12. Prevenção E Controle De Insetos E Roedores .....	111
13. Prevenção De Acidentes No Trabalho .....	120
14. Alimentos Saudáveis .....	132

---

## ORTOGRAFIA; GRAMÁTICA. ALFABETO: VOGAIS E CONSOANTES. USO DE MAIÚSCULAS E MINÚSCULAS

### ORTOGRAFIA OFICIAL

• **Mudanças no alfabeto:** O alfabeto tem 26 letras. Foram reintroduzidas as letras k, w e y.

O alfabeto completo é o seguinte: A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

• **Trema:** Não se usa mais o trema (¨), sinal colocado sobre a letra u para indicar que ela deve ser pronunciada nos grupos *gue, qui, que, qui*.

### Regras de acentuação

– Não se usa mais o acento dos ditongos abertos éi e ói das palavras paroxítonas (palavras que têm acento tônico na penúltima sílaba)

Como era	Como fica
alcatéia	alcateia
apóia	apoia
apóio	apoio

**Atenção:** essa regra só vale para as paroxítonas. As oxítonas continuam com acento: Ex.: papéis, herói, heróis, troféu, troféus.

– Nas palavras paroxítonas, não se usa mais o acento no i e no u tônicos quando vierem depois de um ditongo.

Como era	Como fica
baiúca	baiuca
bocaiúva	bocaiuva

**Atenção:** se a palavra for oxítona e o i ou o u estiverem em posição final (ou seguidos de s), o acento permanece. Exemplos: tuiuíú, tuiuíús, Piauí.

– Não se usa mais o acento das palavras terminadas em êem e ôo(s).

Como era	Como fica
abenção	abenção
crêem	creem

– Não se usa mais o acento que diferenciava os pares pára/para, péla(s)/pela(s), pêlo(s)/pelo(s), pólo(s)/polo(s) e pêra/pera.

### Atenção:

- Permanece o acento diferencial em pôde/pode.
- Permanece o acento diferencial em pôr/por.
- Permanecem os acentos que diferenciam o singular do plural dos verbos ter e vir, assim como de seus derivados (manter, deter, reter, conter, convir, intervir, advir etc.).
- É facultativo o uso do acento circunflexo para diferenciar as palavras forma/fôrma.

### Uso de hífen

Regra básica:

Sempre se usa o hífen diante de h: *anti-higiênico, super-homem*.

### Outros casos

1. Prefixo terminado em vogal:

- Sem hífen diante de vogal diferente: *autoescola, antiaéreo*.
- Sem hífen diante de consoante diferente de r e s: *anteprojeto, semicírculo*.
- Sem hífen diante de r e s. Dobram-se essas letras: *antirracismo, antissocial, ultrassom*.
- Com hífen diante de mesma vogal: *contra-ataque, micro-on-das*.

2. Prefixo terminado em consoante:

- Com hífen diante de mesma consoante: *inter-regional, sub-bibliotecário*.
- Sem hífen diante de consoante diferente: *intermunicipal, supersonico*.
- Sem hífen diante de vogal: *interestadual, superinteressante*.

Observações:

- Com o prefixo **sub**, usa-se o hífen também diante de palavra iniciada por r: *sub-região, sub-raça*. Palavras iniciadas por h perdem essa letra e juntam-se sem hífen: *subumano, subumanidade*.
- Com os prefixos **circum** e **pan**, usa-se o hífen diante de palavra iniciada por m, n e vogal: *circum-navegação, pan-americano*.
- O prefixo **co** aglutina-se, em geral, com o segundo elemento, mesmo quando este se inicia por o: *coobrigação, coordenar, cooperar, cooperação, cooptar, coocupante*.
- Com o prefixo **vice**, usa-se sempre o hífen: *vice-rei, vice-almirante*.
- Não se deve usar o hífen em certas palavras que perderam a noção de composição, como *girassol, madressilva, mandachuva, pontapé, paraquedas, paraquedista*.
- Com os prefixos **ex, sem, além, aquém, recém, pós, pré, pró**, usa-se sempre o hífen: *ex-aluno, sem-terra, além-mar, aquém-mar, recém-casado, pós-graduação, pré-vestibular, pró-europeu*.

Viu? Tudo muito tranquilo. Certeza que você já está dominando muita coisa. Mas não podemos parar, não é mesmo?!?! Por isso vamos passar para mais um ponto importante.

### Emprego das Iniciais Maiúsculas e Minúsculas

1) Utiliza-se inicial maiúscula:

a) No começo de um período, verso ou citação direta.

**Exemplos:**

Disse o Padre Antonio Vieira: “Estar com Cristo em qualquer lugar, ainda que seja no inferno, é estar no Paraíso.”

“Auriverde pendão de minha terra,  
Que a brisa do Brasil beija e balança,  
Estandarte que à luz do sol encerra  
As promessas divinas da Esperança...”  
(Castro Alves)

**Observações:**

– No início dos versos que não abrem período, é facultativo o uso da letra maiúscula.

**Por Exemplo:**

“Aqui, sim, no meu cantinho, yendo rir-me o candeeiro, gozo o bem de estar sozinho e esquecer o mundo inteiro.»

- Depois de dois pontos, *não* se tratando de citação direta, usa-se letra *minúscula*.

**Por Exemplo:**

“Chegam os magos do Oriente, com suas dádivas: ouro, incenso, mirra.” (Manuel Bandeira)

**b) Nos antropônimos, reais ou fictícios.****Exemplos:**

Pedro Silva, Cinderela, D. Quixote.

**c) Nos topônimos, reais ou fictícios.****Exemplos:**

Rio de Janeiro, Rússia, Macondo.

**d) Nos nomes mitológicos.****Exemplos:**

Dionísio, Netuno.

**e) Nos nomes de festas e festividades.****Exemplos:**

Natal, Páscoa, Ramadã.

**f) Em siglas, símbolos ou abreviaturas internacionais.****Exemplos:**

ONU, Sr., V. Ex.<sup>a</sup>.

**g) Nos nomes que designam altos conceitos religiosos, políticos ou nacionalistas.****Exemplos:**

Igreja (Católica, Apostólica, Romana), Estado, Nação, Pátria, União, etc.

**Observação:** esses nomes escrevem-se com inicial *minúscula* quando são empregados em sentido geral ou indeterminado.

**Exemplo:**

Todos amam sua *pátria*.

**Emprego FACULTATIVO de letra maiúscula:****a) Nos nomes de logradouros públicos, templos e edifícios.****Exemplos:**

Rua da Liberdade **ou** rua da Liberdade

Igreja do Rosário **ou** igreja do Rosário

Edifício Azevedo **ou** edifício Azevedo

**LEITURA E INTERPRETAÇÃO DE TEXTOS E FRASES****Compreensão e interpretação de textos**

Chegamos, agora, em um ponto muito importante para todo o seu estudo: a interpretação de textos. Desenvolver essa habilidade é essencial e pode ser um diferencial para a realização de uma boa prova de qualquer área do conhecimento.

Mas você sabe a diferença entre compreensão e interpretação?

A **compreensão** é quando você entende o que o texto diz de forma explícita, aquilo que está na superfície do texto.

Quando Jorge fumava, ele era infeliz.

Por meio dessa frase, podemos entender que houve um tempo que Jorge era infeliz, devido ao cigarro.

A **interpretação** é quando você entende o que está implícito, nas entrelinhas, aquilo que está de modo mais profundo no texto ou que faça com que você realize inferências.

Quando Jorge fumava, ele era infeliz.

Já compreendemos que Jorge era infeliz quando fumava, mas podemos interpretar que Jorge parou de fumar e que agora é feliz.

Percebeu a diferença?

**Tipos de Linguagem**

Existem três tipos de linguagem que precisamos saber para que facilite a interpretação de textos.

• **Linguagem Verbal** é aquela que utiliza somente palavras. Ela pode ser escrita ou oral.



• **Linguagem não-verbal** é aquela que utiliza somente imagens, fotos, gestos... não há presença de nenhuma palavra.



• **Linguagem Mista (ou híbrida)** é aquele que utiliza tanto as palavras quanto as imagens. Ou seja, é a junção da linguagem verbal com a não-verbal.



**PROIBIDO FUMAR**

## PORCENTAGEM

Porcentagem é uma fração cujo denominador é 100, seu símbolo é (%). Sua utilização está tão disseminada que a encontramos nos meios de comunicação, nas estatísticas, em máquinas de calcular, etc.

Os acréscimos e os descontos é importante saber porque ajuda muito na resolução do exercício.

### Acréscimo

Se, por exemplo, há um acréscimo de 10% a um determinado valor, podemos calcular o novo valor apenas multiplicando esse valor por 1,10, que é o fator de multiplicação. Se o acréscimo for de 20%, multiplicamos por 1,20, e assim por diante. Veja a tabela abaixo:

ACRÉSCIMO OU LUCRO	FATOR DE MULTIPLICAÇÃO
10%	1,10
15%	1,15
20%	1,20
47%	1,47
67%	1,67

**Exemplo:** Aumentando 10% no valor de R\$10,00 temos:

$$10 \times 1,10 = \text{R\$ } 11,00$$

### Desconto

No caso de haver um decréscimo, o fator de multiplicação será:

Fator de Multiplicação = 1 - taxa de desconto (na forma decimal)

Veja a tabela abaixo:

DESCONTO	FATOR DE MULTIPLICAÇÃO
10%	0,90
25%	0,75
34%	0,66
60%	0,40
90%	0,10

**Exemplo:** Descontando 10% no valor de R\$10,00 temos:

$$10 \times 0,90 = \text{R\$ } 9,00$$

Chamamos de lucro em uma transação comercial de compra e venda a diferença entre o preço de venda e o preço de custo.

$$\text{Lucro} = \text{preço de venda} - \text{preço de custo}$$

Podemos expressar o lucro na forma de porcentagem de duas formas:

$$\text{lucro sobre custo} = \frac{\text{lucro}}{\text{preço do custo}} \cdot 100\%$$

$$\text{lucro sobre a venda} = \frac{\text{lucro}}{\text{preço de venda}} \cdot 100\%$$

### Exemplo

**(DPE/RR – Analista de Sistemas – FCC/2015)** Em sala de aula com 25 alunos e 20 alunas, 60% desse total está com gripe. Se x% das meninas dessa sala estão com gripe, o menor valor possível para x é igual a

- (A) 8.  
(B) 15.  
(C) 10.  
(D) 6.  
(E) 12.

### Resolução

$$45 \text{-----} 100\%$$

$$X \text{-----} 60\%$$

$$X = 27$$

O menor número de meninas possíveis para ter gripe é se todos os meninos estiverem gripados, assim apenas 2 meninas estão.

$$P = \frac{2}{20} = 0,1 = 10\%$$

**Resposta: C.**

## JUROS SIMPLES

### Matemática Financeira

A **Matemática Financeira** possui diversas aplicações no atual sistema econômico. Algumas situações estão presentes no cotidiano das pessoas, como financiamentos de casa e carros, realizações de empréstimos, compras a crediário ou com cartão de crédito, aplicações financeiras, investimentos em bolsas de valores, entre outras situações. Todas as movimentações financeiras são baseadas na estipulação prévia de taxas de juros. Ao realizarmos um empréstimo a forma de pagamento é feita através de prestações mensais acrescidas de juros, isto é, o valor de quitação do empréstimo é superior ao valor inicial do empréstimo. A essa diferença damos o nome de juros.

### Capital

O Capital é o valor aplicado através de alguma operação financeira. Também conhecido como: Principal, Valor Atual, Valor Presente ou Valor Aplicado. Em inglês usa-se Present Value (indicado pela tecla PV nas calculadoras financeiras).

### Taxa de juros e Tempo

A taxa de juros indica qual remuneração será paga ao dinheiro emprestado, para um determinado período. Ela vem normalmente expressa da forma percentual, em seguida da especificação do período de tempo a que se refere:

8 % a.a. - (a.a. significa ao ano).

10 % a.t. - (a.t. significa ao trimestre).

Outra forma de apresentação da taxa de juros é a unitária, que é igual a taxa percentual dividida por 100, sem o símbolo %:  
 0,15 a.m. - (a.m. significa ao mês).  
 0,10 a.q. - (a.q. significa ao quadrimestre)

### Montante

Também conhecido como **valor acumulado** é a soma do *Capital Inicial* com o *juro* produzido em determinado tempo.

Essa fórmula também será amplamente utilizada para resolver questões.

$$M = C + J$$

M = montante

C = capital inicial

J = juros

$$M = C + C \cdot i \cdot n$$

$$M = C(1 + i \cdot n)$$

### Juros Simples

Chama-se juros simples a compensação em dinheiro pelo empréstimo de um capital financeiro, a uma taxa combinada, por um prazo determinado, produzida exclusivamente pelo capital inicial.

Em Juros Simples a remuneração pelo capital inicial aplicado é diretamente proporcional ao seu valor e ao tempo de aplicação.

A expressão matemática utilizada para o cálculo das situações envolvendo juros simples é a seguinte:

$$J = C \cdot i \cdot n, \text{ onde:}$$

J = juros

C = capital inicial

i = taxa de juros

n = tempo de aplicação (mês, bimestre, trimestre, semestre, ano...)

Observação importante: a taxa de juros e o tempo de aplicação devem ser referentes a um mesmo período. Ou seja, os dois devem estar em meses, bimestres, trimestres, semestres, anos... O que não pode ocorrer é um estar em meses e outro em anos, ou qualquer outra combinação de períodos.

Dica: Essa fórmula  $J = C \cdot i \cdot n$ , lembra as letras das palavras "JURO SIMPLES" e facilita a sua memorização.

Outro ponto importante é saber que essa fórmula pode ser trabalhada de várias maneiras para se obter cada um de seus valores, ou seja, se você souber três valores, poderá conseguir o quarto, ou seja, como exemplo se você souber o Juros (J), o Capital Inicial (C) e a Taxa (i), poderá obter o Tempo de aplicação (n). E isso vale para qualquer combinação.

### Exemplo

Maria quer comprar uma bolsa que custa R\$ 85,00 à vista. Como não tinha essa quantia no momento e não queria perder a oportunidade, aceitou a oferta da loja de pagar duas prestações de R\$ 45,00, uma no ato da compra e outra um mês depois. A taxa de juros mensal que a loja estava cobrando nessa operação era de:

(A) 5,0%

(B) 5,9%

(C) 7,5%

(D) 10,0%

(E) 12,5%

Resposta Letra "e".

O juro incidu somente sobre a segunda parcela, pois a primeira foi à vista. Sendo assim, o valor devido seria R\$40 (85-45) e a parcela a ser paga de R\$45.

Aplicando a fórmula  $M = C + J$ :

$$45 = 40 + J$$

$$J = 5$$

Aplicando a outra fórmula  $J = C \cdot i \cdot n$ :

$$5 = 40 \cdot i \cdot 1$$

$$i = 0,125 = 12,5\%$$

### Juros Compostos

o juro de cada intervalo de tempo é calculado a partir do saldo no início de correspondente intervalo. Ou seja: o juro de cada intervalo de tempo é incorporado ao capital inicial e passa a render juros também.

### Quando usamos juros simples e juros compostos?

A maioria das operações envolvendo dinheiro utilizam juros compostos. Estão incluídas: compras a médio e longo prazo, compras com cartão de crédito, empréstimos bancários, as aplicações financeiras usuais como Caderneta de Poupança e aplicações em fundos de renda fixa, etc. Raramente encontramos uso para o regime de juros simples: é o caso das operações de curtíssimo prazo, e do processo de desconto simples de duplicatas.

O cálculo do montante é dado por:

$$M = C(1 + i)^t$$

### Exemplo

Calcule o juro composto que será obtido na aplicação de R\$25000,00 a 25% ao ano, durante 72 meses

$$C = 25000$$

$$i = 25\% \text{aa} = 0,25$$

$$i = 72 \text{ meses} = 6 \text{ anos}$$

$$M = C(1 + i)^t$$

$$M = 25000(1 + 0,25)^6$$

$$M = 25000(1,25)^6$$

$$M = 95367,50$$

$$M = C + J$$

$$J = 95367,50 - 25000 = 70367,50$$

## INTERPRETAÇÃO DE GRÁFICOS

Os gráficos e tabelas apresentam o cruzamento entre dois dados relacionados entre si.

A escolha do tipo e a forma de apresentação sempre vão depender do contexto, mas de uma maneira geral um bom gráfico deve:

- Mostrar a informação de modo tão acurado quanto possível.
- Utilizar títulos, rótulos, legendas, etc. para tornar claro o contexto, o conteúdo e a mensagem.
- Complementar ou melhorar a visualização sobre aspectos descritos ou mostrados numericamente através de tabelas.
- Utilizar escalas adequadas.
- Mostrar claramente as tendências existentes nos dados.

**CONTROLE DE ESTOQUE DE ALIMENTOS PERECÍVEIS E NÃO PERECÍVEIS E DESPERDÍCIO. CONTROLE DE TEMPERATURA. TÉCNICAS DE CONGELAMENTO E DESCONGELAMENTO DE ALIMENTOS. NOÇÕES GERAIS SOBRE: ALIMENTOS, FUNÇÃO DOS ALIMENTOS, VITAMINAS E NUTRIENTES, REAPROVEITAMENTO DE ALIMENTOS, CONSERVAÇÃO E VALIDADE DOS ALIMENTOS. CONSERVAÇÃO, RECEBIMENTO E ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS**

**Noções de armazenamento de gêneros alimentícios**

**Noções de serviços inerentes a copa**

Sempre que for servir, perguntar o que gostaria de tomar, ou se aceita umas das opções, e fale quais são as opções.

– Nunca interferir uma reunião, ou entrar no meio de uma conversa, espere para ser solicitada, ou aguarde um momento em que possa falar sem interromper.

Se não conseguir interromper, peça licença e leve água para todos os participantes da reunião ou do atendimento.

Provavelmente nesta hora você conseguirá oferecer um café, chá ou capuccino.

– Pedir licença sempre; e quando for servir colocar-se ao lado da pessoa e não à frente, e servir pelo lado também, e não pela frente.

Reunião de negócios— Procure retirar os copos e xícaras vazios assim que terminarem, para dar um ar de profissionalismo e competência.

– Quando for retirar, se as pessoas ainda estiverem conversando ou em reunião, pergunte se alguém aceita mais ou mais alguma coisa.

– Se for servir biscoitos ou bolachas coloque um no pires de chá, café ou do capuccino.

Se for servir mais que um coloque em separado em outro pires ou pratinho.

– Nunca esqueça do guardanapo, ele só é dispensável se for servir somente água.

Reunião de negócios, como servir:

– Água Sempre colocar a água pela metade do copo, independente do tamanho do copo.

– Servir com bandeja sempre, se for somente um copo, usar uma bandeja pequena ou um salva copo.

Se for servir água para uma reunião ou algumas pessoas em atendimento, levar uma bandeja com o número total de pessoas, e não somente para quem pediu.

Retirar o copo logo que a pessoa tomar.

– Café Servir sempre com opção de açúcar ou adoçante, de preferência com um porta saquinho que contenha uns 5 de cada.

Usar uma bandeja adequada à quantidade de xícaras.

– Chá servir sempre com opção de açúcar ou adoçante, de preferência com um porta saquinhos que contenha uns 5 de cada. Usar uma bandeja adequada à quantidade de xícaras.

Usar um porta saquinho usado ou um pires extra, e retirá-lo logo que a pessoa colocar o saquinho usado.

– Capuccino servir de preferência pronto, para evitar de fazer sujeira na mesa onde está acontecendo o evento.

De preferência coloque o pó do capuccino e depois a água quente, pode misturar com um pouco de água primeiro e depois completar.

Leve ao cliente com uma colher limpa.

Usar bandeja sempre.

**Infusos e Bebidas**

Os infusos mais usados são café, chá preto e mate. Servidos geralmente quentes, têm ação estimulante, levando calorias ao organismo, ativando a circulação, além de conterem substâncias que são estimulantes químicos e diuréticos, tais como derivados de purinas, cafeína (trimetilxantina), teobromina, taninos, etc. O valor calórico destas infusões decorre do açúcar que elas se acrescenta e da temperatura em que são ingeridas.

a) Café: existem tipos diferentes de café, segundo observadas determinadas normas de cultivo. Independente da qualidade do grão o café sofre a torrefação que desenvolve o cafeol, substância volátil (éster) capaz de dissolver-se na água, emprestando à infusão grande parte do seu aroma característico. Pela torrefação obtém-se também um óleo aromático fixo. Forma-se ainda anidrido carbônico, do qual se perde 65% dentro de 24h da trituração do café torrado. O café torrado e moído, exposto ao ar, reage com o oxigênio e no prazo de nove dias perde todo o anidrido carbônico e a maior parte dos óleos voláteis. Daí por diante começa a apresentar um sabor cada vez menos agradável.

De acordo com o tempo de torrefação pode o café apresentar coloração mais ou menos pronunciada. A torrefação com açúcar acentua ainda mais a coloração, porém modifica a pureza de seu sabor. Influi sobre a preparação final o grau de subdivisão que se submete o café, podendo ser granulado e pulverizado. Aqui no Brasil é mais comum o uso de café pulverizado, com a qual se prepara a bebida, pelo sistema de coador ou com uso de máquina própria. O segundo método é mais eficiente porque impede a volatilização de substâncias aromáticas e mantém o café em temperatura mais adequada.

A proporção de café é de uma colher das de sopa para cada xícara de café forte. As características desejáveis de um bom café são: muito aroma, que se obtém com café fresco e com o processo de percolação em cafeteira automática; solubilidade da cafeína, de substâncias extrativas e de tanino, o que é feito pelo emprego de água à temperatura de ebulição; serviço rápido do café para que não tenha que ser requentado, quando perde as substâncias aromáticas e concentra-se em tanino, adquirindo sabor amargo.

Há os que usam o método de ebulição, colocando o café em pó ou granulado em água fervente, deixando em ebulição por 2 ou 3 minutos, para assegurar uma maior dissolução dos seus componentes. Na realidade, cafeína e o cafeol se dissolvem imediatamente. O aumento do tempo de cocção extrai somente mais tanino e favorece a perda de cafeol.

Existem no mercado extratos de café para reconstituição instantânea e também café descafeinado. Reconhecidas as características estimulantes da cafeína sobre o sistema muscular e nervoso, há os que a ela atribuem efeitos causadores de insônia, preferindo café descafeinado. O extrato de café apresenta grande facilidade de preparo e tem seus apreciadores. Dá-se em uma hora o máximo de absorção de cafeína e estima-se que sua tolerância seja de 200 a 300 mg (600ml de infuso de café), A infusão de cevada e similares é opção para consumidores habituais de café, sensíveis à cafeína.

b) Chá Preto: segundo a procedência e processo de fabricação, existem três tipos básicos de chá. O verde, cujas folhas são submetidas ao vapor, enroladas e desidratadas. O chá preto: primeiro murçam-se as folhas e se deixam fermentar e oxidar para então enrolar e desidratar. Este processo torna parte do tanino insolúvel e libera melhor as substâncias aromáticas voláteis. O tipo oolong, que é parcialmente fermentado, dando um produto intermediário entre o chá verde e o preto. Algumas marcas de chá da China e Formosa são aromatizadas com aroma de jasmim, gardênia e um tipo de magnólia.

Os chás contêm em sua composição teína, substância análoga à cafeína. Como o chá é feito com mais água, a teína é diluída em comparação com a concentração de cafeína encontrada no café. Os chás também contêm taninos e substâncias aromáticas próprias. Na confecção do chá adiciona-se água em ebulição sobre as folhas (proporção de uma colher das de chá para uma chávena), tapando o bule para não perder as substâncias voláteis, até que se concentre no ponto desejado a infusão. O chá fervido é adstringente, amargo e sem aroma.

O chá pode ser servido gelado, com limão e folhas de hortelã. O acréscimo de suco age sobre os compostos de tanino, descolorando-os. Em meio alcalino estes compostos dão cor escura.

c) Mate: os tipos mais comuns são o mate verde para chimarrão e o mate torrado usado nas infusões comuns. Também contém teína e taninos, além de compostos vitamínicos (vitamina B e C) e substâncias aromáticas. A preparação é semelhante à do chá e do café, porque também se procura obter uma infusão com pouco tanino e muito aroma. Pode servir-se quente ou gelado, acrescentando-se limão.

Já existe também no mercado extrato de mate solúvel, integral, instantâneo. A diluição é feita na proporção de uma medida (uma colher das de café) para um litro de água ou leite. Dissolve-se melhor a quente. Para fazer refresco gelado, dissolvê-lo antes de gelar. Acrescentar o suco de limão e açúcar à vontade.

d) Diversos: várias sementes e ervas são utilizadas para fazer infusões de efeito calmante, digestivo, carminativo etc., muito do agrado principalmente de pessoas idosas, que as tomam por prazer e como medicamento. Por exemplo: chá de erva-doce, de erva-cidreira, chá de folha e flor de laranjeira, chá de anis etc. O centeio (infusão sem cafeína) pode ser usado como sucedâneo do café.

f) Cacau e chocolate: possuem as mesmas substâncias básicas do café e do chá, isto é, os alcaloides teobromina, cafeína, também taninos e substâncias aromáticas, acrescidos de amido e lípidios. O cacau é boa fonte alimentar de ferro. O cacau e o chocolate não podem ser preparados pelo método usado para infusões anteriores porque tem de cozinhar a parcela de amido. São preparações de valor calórico muito maior porque, além do açúcar usado no chá e no café, o chocolate é feito geralmente com leite, quando não se lhe acrescenta gema e maisena para engrossar. Também as preparações de chocolates são servidas quentes ou geladas, espumantes ou não. As bebidas espumantes são batidas no liquidificador ou em batedor próprio de bar. Nas preparações em que se usa o chocolate em pó ou em barra, é conveniente fundi-lo em banho-maria para não alterar seu sabor e para obter liquidificação homogênea.

**Definições:**

Alimentos: toda substância ou mistura no estado sólido, líquido, pastoso ou qualquer outra forma adequada, destinada a fornecer ao organismo humano os elementos normais à sua formação, manutenção e desenvolvimento.

Alimento “in-natura”: todo alimento de origem vegetal ou animal cujo consumo imediato exija-se apenas a remoção da parte não comestível e os tratamentos indicados para sua perfeita higienização e conservação.

Alimento embalado: todo alimento contido em uma embalagem pronta oferecida ao consumidor.

Alimento preparado: alimento pronto para consumo que foram manipulados em serviço de alimentação e expostos à venda ou distribuição, embalado ou não.

Anti-sepsia: operação destinada à redução de microrganismos presentes na pele em níveis seguros, por meio de agente químico, após a lavagem, enxágüe e secagem das mãos.

Boas práticas: são procedimentos técnico-sanitários necessários para garantir a qualidade dos alimentos.

Controle integrado de pragas: conjunto de ações preventivas e corretivas destinadas a impedir a atração, o abrigo, acesso e/ou proliferação de vetores e pragas urbanas que comprometam a segurança do alimento.

Contaminantes: substâncias de origem biológica, química ou física, estranhas ao alimento e nocivas à saúde humana ou que comprometam a sua integridade.

Desinfecção: redução, por agentes físicos ou químicos, do número de microrganismos do prédio, instalações, maquinários e utensílios, a um nível que não resulte a contaminação do alimento.

Embalagem: recipiente destinado a garantir a conservação e a facilitar o transporte e manuseio dos alimentos.

Higienização: operação que engloba a limpeza e a desinfecção do estabelecimento, das instalações, equipamentos e utensílios.

Ingrediente: toda substância empregada na fabricação ou na preparação de um alimento e que permanece no produto final, ainda que de forma modificada.

Inspeção sanitária: procedimento técnico realizado pela autoridade sanitária com o objetivo de apurar e intervir sobre os riscos à saúde presentes nas etapas de produção.

Limpeza: operação de remoção de substâncias minerais e/ou orgânicas, como terra, poeira, gordura e outras sujidades indesejáveis à qualidade do alimento.

Lote: conjunto de produtos de um mesmo tipo, processados pelo mesmo fabricante, em tempo determinado, sob condições essencialmente iguais.

Manipulador: indivíduo que trabalha na produção, preparação, processamento, embalagem, armazenamento, transporte, distribuição e venda de alimentos.

Manipulação de alimentos: transformação da matéria prima para obtenção e entrega ao consumo, de alimento preparado, envolvendo as etapas de preparação, embalagem, armazenamento, transporte, distribuição e exposição à venda.

Matéria prima alimentar: toda substância que, em estado bruto, precisa sofrer tratamento ou transformação de natureza física, química ou biológica para ser utilizada como alimento.

Produto alimentício: todo alimento derivado de matéria prima alimentar ou de alimento “in natura”, obtido por processo tecnológico adequado, adicionado ou não de outras substâncias permitidas.

Resíduos: materiais a serem descartados, oriundos da produção ou das demais áreas do estabelecimento.