

## **Ementa do Curso – Saladeira para Iniciantes**

**Carga horária total: 40 horas**

### **Módulo 1 – Introdução à Função da Saladeira e Boas Práticas**

**Carga horária: 10h**

#### **Disciplina 1 – Conhecendo a profissão**

##### **Matérias:**

- O papel da saladeira na cozinha
- Rotina de trabalho na cozinha fria
- Postura profissional, atenção e organização

#### **Disciplina 2 – Higiene pessoal e apresentação no trabalho**

##### **Matérias:**

- Lavagem correta das mãos
- Uso adequado do uniforme e cuidados pessoais
- Hábitos que evitam riscos de contaminação

#### **Disciplina 3 – Noções básicas de segurança dos alimentos**

##### **Matérias:**

- O que é contaminação dos alimentos
- Riscos no preparo de alimentos crus
- Limpeza básica de bancadas, utensílios e equipamentos

**Ementa do módulo:**

Apresentação da função da saladeira, da rotina da cozinha fria e dos

comportamentos esperados no ambiente profissional. Estudo dos princípios básicos de higiene pessoal, manipulação segura de alimentos e prevenção de contaminações durante o preparo.

## **Módulo 2 – Seleção, Higienização e Conservação dos Ingredientes**

**Carga horária: 10h**

### **Disciplina 1 – Escolha de verduras, legumes e frutas**

#### **Matérias:**

- Como identificar alimentos frescos
- Sinais de deterioração e perda de qualidade
- Seleção correta para o preparo de saladas

### **Disciplina 2 – Higienização correta dos alimentos**

#### **Matérias:**

- Lavagem inicial e retirada de sujidades
- Sanitização de hortaliças e alimentos crus
- Enxágue, secagem e preparo para uso

### **Disciplina 3 – Conservação e armazenamento**

#### **Matérias:**

- Organização dos alimentos na geladeira
- Controle de validade e identificação
- Conservação da textura, cor e frescor

**Ementa do módulo:**

Estudo da seleção de ingredientes próprios para o consumo, dos

procedimentos corretos de higienização e da conservação de alimentos utilizados em saladas. Desenvolvimento de cuidados importantes para manter qualidade, segurança e aproveitamento adequado dos insumos.

### **Módulo 3 – Técnicas de Preparo de Saladas**

**Carga horária: 10h**

#### **Disciplina 1 – Pré-preparo e cortes básicos**

**Matérias:**

- Separação e preparo inicial dos ingredientes
- Cortes simples de folhas, legumes e frutas
- Padronização e acabamento

#### **Disciplina 2 – Montagem de saladas simples e compostas**

**Matérias:**

- Saladas verdes tradicionais
- Combinação de legumes, grãos e complementos
- Misturas equilibradas de sabor e textura

#### **Disciplina 3 – Temperos, molhos e finalização**

**Matérias:**

- Temperos básicos mais usados
- Molhos frios simples
- Quantidade, equilíbrio e finalização sem excessos

**Ementa do módulo:**

Desenvolvimento de técnicas básicas de preparo, corte, combinação e

montagem de saladas. Aplicação de noções de padronização, equilíbrio de ingredientes, uso de temperos e finalização adequada para diferentes tipos de preparações frias.

## **Módulo 4 – Apresentação, Produção e Organização do Trabalho**

**Carga horária: 10h**

### **Disciplina 1 – Apresentação e montagem visual**

**Matérias:**

- Organização visual do prato ou travessa
- Combinação de cores e texturas
- Apresentação limpa e atrativa

### **Disciplina 2 – Produção para atendimento e reposição**

**Matérias:**

- Preparo em maior quantidade
- Reposição em buffet e balcão
- Conservação durante o serviço

### **Disciplina 3 – Produtividade, desperdício e trabalho em equipe**

**Matérias:**

- Aproveitamento inteligente dos ingredientes
- Redução de desperdícios
- Responsabilidade, cooperação e crescimento profissional

**Ementa do módulo:**

Aplicação dos conhecimentos em situações práticas de produção, montagem

e reposição de saladas em serviços de alimentação. Estudo de apresentação dos alimentos, produtividade, redução de perdas e fortalecimento da postura profissional no trabalho em equipe.

### **Ementa geral do curso**

O curso aborda os fundamentos da atuação da saladeira em serviços de alimentação, com ênfase em higiene pessoal, boas práticas de manipulação, prevenção de contaminação, seleção e higienização de hortaliças, conservação de ingredientes, técnicas básicas de preparo, cortes, montagem, temperos, apresentação de saladas e organização da produção. Ao final, o aluno estará apto a executar tarefas básicas da cozinha fria com mais segurança, cuidado, agilidade e responsabilidade.

Portal  
**IDEA**  
.com.br