

PLANO INSTRUCIONAL – PROMOÇÃO SOCIAL - PS

Título da atividade da PS: Produção Artesanal de Pães

Área de Atividades: Alimentação e Nutrição

Atividade: Produção Artesanal de Alimentos

Tipo da Programação / Estratégias Educativas: Treinamentos / Participação

INSTRUTOR

Nome:

Profissão:

Entidade a que se vincula ou onde trabalha:

PARTICIPANTES

Nº de participantes:

Participantes do sexo masculino:

Participantes do sexo feminino:

Com escolaridade:

Ensino fundamental completo:

Ensino Médio Completo:

Ensino Superior Completo:

Sem escolaridade:

Participantes com necessidades especiais ou deficiências – (especificar as necessidades):

Produtores Rurais:

Trabalhadores assalariados:

Trabalhadores autônomos:

Idade: de 16 a 18 anos:

Acima de 18 anos:

Raça ou cor:

Preta:

Branca:

Parda:

Amarela:

Indígena:

Data da Elaboração do Plano

Carga Horária Total:

Período De Realização

Local de realização da atividade:

Período de realização da atividade:

Assinatura do Instrutor:

32horas

____/____/____

OBJETIVO GERAL: Elaborar produtos de panificação de forma artesanal, seguindo a metodologia do SENAR.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTEÚDO	TÉCNICAS INSTRUCCIONAIS	AVALIAÇÃO	RECURSOS INSTRUCCIONAIS	CARGA HORÁRIA
1. Contextualizar o SENAR, verbalmente, identificando os aspectos legais e técnico-instrucionais	<p>*Eixo Mobilizador</p> <p>1.1 Apresentação do instrutor e dos participantes:</p> <p>1.2 O que é o SENAR</p> <p>1.3 Contrato de Convivência</p> <p>1.4 Avaliação</p> <p>1.5 Certificação</p>	Exposição dinamizada	Questionamento Oral Observação da participação	Projeto multimídia Notebook, Data show, Banner	EM: 30min T:0 P(Q): 0 A: 0 I: 0 CH: 30min
2. Discorrer sobre a origem do pão, verbalmente, esboçando sobre sua importância na alimentação humana	<p>2.1 Introdução</p> <p>2.2 Alimento consumido desde a antiguidade</p> <p>2.3 Alimento nutritivo</p>	Exposição dinamizada	Questionamento Oral Observação da participação	Cartazes Pincel atômico Apostilas do curso SENAR	EM: 0 T:20min P(Q): 0 A: 3min I: 2min CH: 25min
3. Discorrer, verbalmente, sobre o processo de fabricação de pães caseiros	<p>3.1 Noções gerais</p> <p>3.2 Funções dos ingredientes</p>	Exposição dinamizada	Questionamento Oral Observação da participação	Apostilas do curso SENAR	EM: 0 T:20min P(Q): 0 A: 3min I: 2min CH: 25min

<p>4. Observar os aspectos importantes, visualmente, como: higiene e segurança do trabalho e as boas práticas de fabricação, conforme proposta metodológica do SENAR</p>	<p>4.1 Cuidados básicos 4.2 Higiene pessoal 4.3 Higiene dos utensílios 4.4 Higiene do ambiente</p>	<p>Exposição dinamizada</p>	<p>Questionamento Oral Observação da participação</p>	<p>Apostila do Curso (SENAR)</p>	<p>EM: 0 T: 30min P(Q): 2(2) = 4min A: 4min I: 2min CH: 40min</p>
<p>5. Higienizar, manualmente, os utensílios, mãos e braços, com água e sabão, deixando livre de impurezas.</p>	<p>5.1 Higienização dos materiais; Orientação técnica 5.2 Higienização das mãos e braços. Orientação técnica</p>	<p>- Demonstração - Vivência da prática</p>	<p>- Observação do desempenho - Observação da participação</p>	<p>Cartazes Apostila do curso (SENAR); Cartazes Álcool gel Bacias Facas Colheres Formas Copos medida Água Sabão</p>	<p>EM: 0 T: 25min P(Q): 3(20) = 60min A: 3min I: 2min CH: 1h e 30min</p>
<p>6. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do pão de caseiro</p>	<p>6.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica 6.2 Elaboração do pão de caseiro Orientação técnica</p>	<p>Demonstração Vivência da prática</p>	<p>Observação da participação Observação do desempenho</p>	<p>Apostila do Curso SENAR-175 Farinha de trigo sem fermento Fermento biológico Açúcar Sal Margarina Óleo Água ou leite Tigela Formas Panos de prato</p>	<p>EM: 0 T: 35min P(Q): 4(20)= 80min A: 3min I: 2min CH: 2h</p>

				<p>Pincel Facas Rolos Copos medida Forno Embalagens</p>	
<p>7. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do biscoito de caseiro</p>	<p>7.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica</p> <p>7.2 Elaboração do biscoito de caseiro Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação da participação</p> <p>Observação do desempenho</p>	<p>Receita Particular Farinha de trigo sem fermento Açúcar Raspas de limão Fermento químico Ovos Margarina Tigela Moldes para biscoito Copo de medida Formas Rolos Panos de prato Pincel Forno Embalagens.</p>	<p>EM: 0 T: 15min P(Q): 2(20) = 40min A: 3min I: 2min</p> <p>CH: 60min</p>
<p>8. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita de esfirra</p>	<p>8.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica</p> <p>8.2 Elaboração de esfirra Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação da participação</p> <p>Observação do desempenho</p>	<p>Receita particular Farinha de trigo sem fermento Açúcar Sal Fermento biológico Queijo coalho Água</p>	<p>EM: 0 T: 30min P(Q): 2(20) = 40min A: 3min I: 2min</p>

				Óleo Carne moída ou frango Margarina Gema de ovos Tigela Panela Facas Rolos Panos de prato Pincel Copo de medida Forno Embalagens.	CH: 1h e 15min
9. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita de empada	9.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica 9.2 Elaboração de empada Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação da participação Observação do desempenho	Receita particular Farinha de trigo sem fermento Sal Manteiga Ovos Queijo coalho Alho Leite Frango Margarina Cebola Cheiro verde Tigela Panela formas Rolos Panos de prato	EM: 0 T: 45min P(Q): 5(2) = 10min A: 3min I: 2min CH: 60min

				Forno Embalagens.	
10. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do pão de caseiro econômico	10.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica 10.2 Elaboração do pão de caseiro econômico Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação da participação Observação do desempenho	Receita particular Farinha de trigo sem fermento Fermento biológico Açúcar Sal Margarina Óleo Água Tigela Formas Panos de prato Pincel Facas Rolos Copos medida Forno Embalagens	EM: 0 T: 50min P(Q): 5(6)= 30min A: 6min I: 4min CH: 1h e 30min
11. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita de massa básica de bolo	11.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica 11.2 Elaboração de massa básica de bolo Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação da participação Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Farinha de trigo sem fermento Fermento químico Açúcar Sal Margarina Ovos Leite Bacias plásticas	EM: 0 T: 30min P(Q): 5(2)= 10min A: 3min I: 2min CH: 45min

				Colheres Forma ou assadeira Panos de prato Copos medida Peneira Batedor de claras Forno Embalagens	
12. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do pão de leite	12.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica 12.2 Elaboração do pão de leite Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação da participação Observação do desempenho	Receita particular Farinha de trigo sem fermento Fermento biológico Açúcar Sal Margarina Ovos Óleo Leite Tigela Formas Panos de prato Pincel Facas Copos medida Forno Embalagens	EM: 0 T: 30min P(Q): 2(20)= 40min A: 3min I: 2min CH: 1h e 15min
13. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do biscoito amanteigado rápido	13. 1Selecionar dos materiais Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação da participação Observação do desempenho	Receita Particular Farinha de trigo sem fermento Açúcar	EM: 0 T: 15min P(Q): 2(20) = 40min

	13.2 Elaboração do biscoito amanteigado rápido Orientação técnica			Essência de baunilha Fermento químico Ovos Manteiga Geléia Tigela Moldes para biscoito Copo de medida Formas Rolos Panos de prato Pincel Forno Embalagens.	A: 3min I: 2min CH: 60min
14. Selecionar os materiais, manualmente, para a produção de bolachas e biscoitos	14.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica 14.2 Produzir bolachas e biscoitos Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação da participação Observação do desempenho	Apostila do curso (SENAR) Farinha de trigo sem fermento Açúcar Margarina Sal Leite Ovos Fermento químico Bacias plásticas Colheres Copo de medida Peneira Rolo Faca sem serra Forma ou assadeira Embalagens.	EM: 0 T: 15min P(Q): 2(20) = 40min A: 3min I: 2min CH: 60min

<p>15. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do bolo de milho</p>	<p>15.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica</p> <p>15.2 Elaboração do bolo de milho Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação da participação</p> <p>Observação do desempenho</p>	<p>Receita Particular</p> <p>Farinha de trigo sem fermento Fermento químico Açúcar Sal Margarina Ovos Leite Tigela Formas Panos de prato Pincel Colheres Forno Embalagens</p>	<p>EM: 0</p> <p>T: 45min</p> <p>P(Q): 5(4)= 20min</p> <p>A: 3min</p> <p>I: 7min</p> <p>CH: 1h 15min</p>
<p>16. Selecionar os materiais, manualmente, para a preparação do creme</p>	<p>16.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica</p> <p>16.2 Preparar o creme Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação da participação</p> <p>Observação do desempenho</p>	<p>Apostila do Curso (SENAR)</p> <p>Panela Colheres Peneira Pote hermeticamente (armazenamento do creme) Etiquetas Colher de pal Amido de milho Margarina Sal Leite Gemas de ovos Fogão</p>	<p>EM: 0</p> <p>T: 20min</p> <p>P(Q): 5(3) = 15min</p> <p>A: 3min</p> <p>I: 2min</p> <p>CH: 40min</p>

				Embalagens	
17. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do bolo de formigueiro	17.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica 17.2 Elaboração do bolo de formigueiro Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação da participação Observação do desempenho	Receita Particular Farinha de trigo sem fermento Fermento químico Açúcar Margarina Ovos Leite Granulado Tigela Formas Panos de prato Pincel Colheres Forno Embalagens	EM: 0 T: 45min P(Q): 5(4)= 20min A: 3min I: 7min CH: 1h 15min
17. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do glacê de leite condensado	17.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica 17.2 Elaboração do glacê de leite condensado Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação da participação Observação do desempenho	Receita Particular Leite condensado Emulsificante Batedeira Espátula Colheres	EM: 0 T: 15min P(Q): 10(1)= 10min A: 3min I: 2min CH: 30min
18. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do bolo de cenoura	18.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica 18.2 Elaboração do bolo de cenoura	Demonstração Vivência da prática	Observação da participação Observação do desempenho	Receita Particular Farinha de trigo sem fermento Fermento químico Açúcar	EM: 0 T: 45min P(Q): 5(4)= 20min A: 3min I: 7min

	Orientação técnica			Óleo Ovos Cenouras Tigela Formas Panos de prato Pincel Colheres Forno Embalagens	CH: 1h 15min
19. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita da cobertura de chocolate	19.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica 19.2 Elaboração da cobertura de chocolate Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação da participação Observação do desempenho	Receita Particular Açúcar Chocolate em pó Leite Margarina Panela Colheres Espátula Fogão	EM: 0 T: 15min P(Q): 10(1)= 10min A: 3min I: 2min CH: 30min
20. Selecionar os materiais, manualmente, para a fabricação de fermento caseiro de batata	20.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica 20.2 Fabricação de fermento caseiro de batata Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação da participação Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Açúcar Água Batata Sal Bacias plásticas Colheres Copo de medida Faca sem serra Funil Garrafa pet de 2 litros	EM: 0 T: 15min P(Q): 2(20) = 60min A: 3min I: 2min CH: 60min

<p>21. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do pão de hambúrguer</p>	<p>21.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica</p> <p>21.2 Elaboração do pão de hambúrguer Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação da participação</p> <p>Observação do desempenho</p>	<p>Receita da Eduk</p> <p>Farinha de trigo sem fermento Fermento biológico Açúcar Sal Leite em pó Margarina Água Tigela Colheres Panos de prato Formas Pincel Forno Depósitos embalagens</p>	<p>EM: 0 T: 35min P(Q): 4(10)= 40min A: 3min I: 2min</p> <p>CH: 1h e 20min</p>
<p>22. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita dos suspiros</p>	<p>22.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica</p> <p>22.2 Elaboração dos suspiros Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação da participação</p> <p>Observação do desempenho</p>	<p>Receita particular</p> <p>Claras de ovos Raspas de limão Açúcar Margarina Liquidificador Batedeira Ralador Colheres Panos de prato Formas Pincel Forno</p>	<p>EM: 0 T: 45min P(Q): 2(20)= 40min A: 3min I: 2min</p> <p>CH: 1h e 30min</p>

				Depósitos Embalagens	
23. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita de pizza	23.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica 23.2 Elaboração de pizza Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação da participação Observação do desempenho	Apostila do curso “Lancheiro” Farinha de trigo sem fermento Fermento biológico Leite Óleo Ovos Açúcar Sal Queijo Molho de tomate Chester Tomate Cebola Orégano Tigela Colheres Panela Ralador Facas Panos de prato Formas Forno Embalagens	EM: 0 T: 25min P(Q): 15(2)= 30min A: 3min I: 2min CH: 60min
24. Preparar torta salgada, utilizando os ingredientes necessários, seguindo a medida	24.1 Preparar a torta Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação da participação Observação do desempenho	Receita particular Farinha de trigo sem fermento	EM: 0 T: 20min P(Q): 2(10) =

recomendada.	24.2 Separar as medidas adequadas Orientação técnica 24.3 Misturar os ingrediente			Leite Óleo Ovos Queijo Frango Carne moída Forma Liquidificar Bacias	20min A: 3min I: 2min CH: 40min
25. Preparar Maria maluca, utilizando os ingredientes necessários, seguindo a medida recomendada.	25.1 Separar as medidas adequadas Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação da participação Observação do desempenho	Receita particular Farinha de trigo sem fermento Leite Açúcar Ovos Coco	EM: 0 T: 25min P(Q): 2(10) = 20min A: 3min I: 2min CH: 50min
26. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita de coxinha de galinha	26.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica 26.2 Elaboração de coxinha de galinha Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação da participação Observação do desempenho	Receita particular Farinha de trigo sem fermento Caldo de galinha ou leite Temperos diversos Sal Margarina Peito de frango Farinha de rosca Óleo Panelas	EM: 0 T: 45min P(Q): 3(20)= 60min A: 3min I: 2min CH: 1h e 50min

				Colheres Formas Escorredor Papel toalha Filme plástico Embalagens	
27. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do risoli	27.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica 27.2 Elaboração do risoli Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação da participação Observação do desempenho	Receita particular Farinha de trigo sem fermento Caldo de galinha ou leite Temperos diversos Sal Margarina Peito de frango Farinha de rosca Óleo Panelas Colheres Formas Escorredor Papel toalha Filme plástico Embalagens	EM: 0 T: 15min P(Q): 3(20)= 60min A: 3min I: 2min CH: 1h e 20min
28. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita da bolinha de queijo	28.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica 28.2 Elaboração da bolinha de queijo Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação da participação Observação do desempenho	Receita particular Farinha de trigo sem fermento Caldo de galinha ou leite Temperos diversos Sal Margarina	EM: 0 T: 15min P(Q): 3(20)= 60min A: 3min I: 2min

				Queijo coalho Farinha de rosca Óleo Panelas Colheres Formas Escorredor Papel toalha Filme plástico Embalagens	CH: 1h e 20min
29. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do pastel de forno	29.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica 29.2 Elaboração do pastel de forno Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação da participação Observação do desempenho	Apostila do curso “Lancheiro” Farinha de trigo sem fermento Água Margarina Sal Queijo coalho Frango desfiado ou carne moída Orégano Formas Embalagens	EM: 0 T: 45min P(Q): 20(2)= 40min A: 3min I: 2min CH: 1h e 30min
Considerações finais					Total: 32hrs