

# BASTOS-SP

PREFEITURA MUNICIPAL DE BASTOS - SÃO PAULO

## COZINHEIRA



**APOSTILA  
COMPLETA**



**MATERIAL PARA  
DOWNLOAD**



**TEORIA E  
QUESTÕES**



# AVISO IMPORTANTE:

Este é um Material de Demonstração!

Este arquivo é apenas uma amostra do conteúdo completo da Apostila. Aqui você encontrará algumas páginas selecionadas para que possa conhecer a qualidade, estrutura e metodologia do nosso material. No entanto, esta não é a apostila completa.

## POR QUE INVESTIR NA APOSTILA COMPLETA?

- × Conteúdo totalmente alinhado ao edital
- × Teoria clara, objetiva e sempre atualizada
- × Diferentes práticas que otimizam seus estudos

Ter o material certo em mãos transforma sua preparação e aproxima você da **APROVAÇÃO**.

× Garanta agora o acesso completo e aumente suas chances de aprovação:  
<https://www.maxieduca.com.br>

# SUMÁRIO



**Prefeitura de Bastos - SP**

*Cozinha*

## LÍNGUA PORTUGUESA

Alfabeto da Língua Portuguesa; Ordem Alfabética; Ortografia .....	1
Ordenação de Frases.....	2
Divisão Silábica e Classificação quanto ao número de sílabas .....	11
Frases: Interrogativa; Exclamativa; Afirmativa; Negativa .....	13
Classes de Palavras.....	18
Comparação de palavras entre si: Sinônimos e Antônimos .....	31
Acentuação Gráfica.....	32
Sinais de Pontuação.....	35
Concordância dos Nomes (substantivos) e dos Verbos.....	39
Análise e Interpretação de Textos .....	42
Questões .....	48
Gabarito.....	58

## MATEMÁTICA

Conjunto dos números naturais: quatro operações fundamentais – resolução de problemas sobre as quatro operações .....	1
Número decimal: operações. Operações com frações; Operações com números decimais .....	4
Sistema de numeração decimal: números até bilhão.....	9
Noções de: dúzia, arroba, metade, dobro, triplo, um quarto ou quarta parte, um terço ou terça parte .....	10
Medidas de: comprimento, superfície, massa, capacidade e tempo – transformações – problemas.....	12
Sistema Monetário Nacional – Real .....	17
Perímetro e área de quadrado, retângulo e triângulo .....	19
Questões .....	22
Gabarito.....	31

SUMÁRIO

# SUMÁRIO



## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidados pessoais na manipulação dos alimentos, riscos de contaminação dos alimentos, DTAs (doenças transmitidas por alimentos) .....	1
Aquisição dos alimentos, classificação, característica, conservação, validade e estocagem dos alimentos.....	9
Ambiente de trabalho condições sanitárias e higiênicas nas instalações físicas, utensílios, móveis e equipamentos .....	20
O gás de cozinha, como preparar e distribuir alimentos com segurança, destinação do lixo, lixo orgânico e reciclagem.....	28
EPI equipamentos para segurança pessoal e no trabalho, noções de primeiros socorros, preparação e elaboração de pratos, melhor aproveitamento dos alimentos..	37
Agricultura familiar, PNAE) e Resolução RDC nº 216/2004.....	53
Relação entre saúde e alimento servido .....	62
MANUAL DA MERENDEIRA Superintendência de Administração, Orçamento e Finanças Coordenadoria de Alimentação Escolar Fevereiro, 2018 .....	64
Organização e Operação de cozinhas escolares.....	64
Manual de procedimentos das boas práticas para o serviço de alimentação e nutrição escolar .....	65
Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde.....	65
MANUAL DA MERENDEIRA – Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) .....	66
Cartilha Nacional da Alimentação Escolar Ministério da Educação Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) - Brasília, DF 2015 2ª edição.....	66
FORMAÇÃO DE MANIPULADORES DE ALIMENTOS que atuam na ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - BRASÍLIA/DF 2014 .....	67
Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação Resolução-RDC nº 216/2004.....	67
Questões .....	68
Gabarito.....	74

# SUMÁRIO



▪ **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, gui, 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: tuiuiú, tuiuiús, 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.



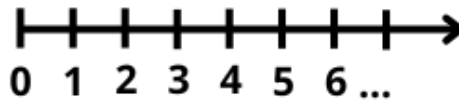
### CONJUNTO DOS NÚMEROS NATURAIS ( $\mathbb{N}$ )

O conjunto dos números naturais é simbolizado pela letra  $\mathbb{N}$  e compreende os números utilizados para contar e ordenar. Esse conjunto inclui o zero e todos os números positivos, formando uma sequência infinita.

Em termos matemáticos, os números naturais podem ser definidos como  $\mathbb{N} = \{0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, \dots\}$

O conjunto dos números naturais pode ser dividido em subconjuntos:

- $\mathbb{N}^* = \{1, 2, 3, 4, \dots\}$  ou  $\mathbb{N}^* = \mathbb{N} - \{0\}$ : conjunto dos números naturais não nulos, ou sem o zero.
- $\mathbb{N}_p = \{0, 2, 4, 6, \dots\}$ , em que  $n \in \mathbb{N}$ : conjunto dos números naturais pares.
- $\mathbb{N}_i = \{1, 3, 5, 7, \dots\}$ , em que  $n \in \mathbb{N}$ : conjunto dos números naturais ímpares.
- $\mathbb{P} = \{2, 3, 5, 7, \dots\}$ : conjunto dos números naturais primos.



#### ► Operações com Números Naturais

Praticamente, toda a Matemática é edificada sobre essas duas operações fundamentais: adição e multiplicação.

#### Adição

A primeira operação essencial da Aritmética tem como objetivo reunir em um único número todas as unidades de dois ou mais números.

Ex.:  $6 + 4 = 10$ , onde 6 e 4 são as parcelas e 10 é a soma ou o total.

#### Subtração

É utilizada quando precisamos retirar uma quantidade de outra; é a operação inversa da adição. A subtração é válida apenas nos números naturais quando subtraímos o maior número do menor, ou seja, quando  $a - b$  tal que  $a \geq b$ .

Exemplo:  $200 - 193 = 7$ , onde 200 é o Minuendo, o 193 Subtraendo e 7 a diferença.

Obs.: o minuendo também é conhecido como aditivo e o subtraendo como subtrativo.

#### Multiplicação

É a operação que visa adicionar o primeiro número, denominado multiplicando ou parcela, tantas vezes quantas são as unidades do segundo número, chamado multiplicador.

Exemplo:  $3 \times 5 = 15$ , onde 3 e 5 são os fatores e o 15 produto.

3 vezes 5 é somar o número 3 cinco vezes:

$$3 \times 5 = 3 + 3 + 3 + 3 + 3 = 15.$$

Podemos no lugar do "x" (vezes) utilizar o ponto ".", para indicar a multiplicação.



## CUIDADOS PESSOAIS NA MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS

### ► Importância da higiene pessoal para a segurança alimentar

A atuação da cozinheira vai muito além do preparo de refeições saborosas. Trata-se de uma função diretamente ligada à saúde pública, uma vez que qualquer falha nos cuidados pessoais pode resultar na contaminação dos alimentos e, conseqüentemente, no desenvolvimento de doenças. A higiene pessoal é considerada uma das principais barreiras contra a contaminação, especialmente a de origem biológica, causada por microrganismos como bactérias, vírus e parasitas.

O corpo humano é naturalmente portador de microrganismos, muitos deles presentes nas mãos, cabelos, pele, boca e até nas vias respiratórias. Quando não há um controle rigoroso desses fatores, esses agentes podem ser transferidos para os alimentos durante o preparo, armazenamento ou distribuição. Por isso, manter hábitos adequados de higiene não é apenas uma recomendação, mas uma exigência fundamental para garantir a qualidade sanitária dos alimentos.

Além disso, o ambiente de cozinha é altamente propício à proliferação de microrganismos, devido à presença de calor, umidade e matéria orgânica. Nesse contexto, a cozinheira precisa adotar uma postura profissional disciplinada, compreendendo que sua conduta impacta diretamente na segurança do consumidor.

### ► Práticas essenciais de higiene pessoal

Para evitar a contaminação dos alimentos, algumas práticas devem ser rigorosamente seguidas no dia a dia da cozinha. Essas medidas envolvem desde a limpeza adequada do corpo até o uso correto de vestimentas apropriadas.

#### Higienização correta das mãos

A lavagem das mãos é considerada a medida mais importante no controle da contaminação. As mãos são o principal veículo de transmissão de microrganismos, pois entram em contato com diversos objetos e superfícies.

- Lavar as mãos antes de iniciar qualquer atividade na cozinha
- Lavar após utilizar o banheiro
- Lavar após manipular alimentos crus, especialmente carnes
- Lavar após tossir, espirrar ou tocar o rosto
- Utilizar água corrente, sabonete líquido e secagem com papel toalha descartável

A técnica correta deve incluir a fricção entre os dedos, unhas, dorso das mãos e punhos, garantindo uma limpeza completa.

#### Cuidados com unhas, cabelos e pele

As unhas devem ser mantidas curtas, limpas e sem esmalte ou base, pois resíduos podem acumular sujeira e microrganismos. Unhas postiças são proibidas, pois dificultam a higienização adequada.

Os cabelos devem estar sempre limpos e totalmente protegidos por toucas ou redes, evitando a queda de fios nos alimentos. A barba, quando existente, também deve ser mantida aparada e protegida.

A pele deve estar íntegra, ou seja, sem ferimentos expostos. Em casos de cortes ou lesões, é necessário proteger com curativos impermeáveis e, se possível, utilizar luvas.



# GOSTOU DESSE MATERIAL?

A versão **COMPLETA** é o passo decisivo para você finalmente alcançar a aprovação e mudar sua vida. Ative agora seu **DESCONTO ESPECIAL!**

**QUERO MINHA APROVAÇÃO!**