

RESUMO ORIENTADO

WORKSHOP PARA BUFFET
COMO CALCULAR COMIDA
PARA EVENTOS



2025



Atuando desde **2015**, a Regra 3 é uma empresa especializada em gestão, criatividade e operação de buffets, acelerando negócios e alavancando resultados por meio de:



Consultorias



Treinamentos



Cursos



Mentorias

Nossa missão é ajudar você a:



Estruturar processos



Aumentar a rentabilidade



Ter uma apresentação criativa



Otimizar a gestão do buffet



Transformar o seu atendimento



Definir o seu Posicionamento

QUEM SOMOS



O SEU MENTOR:
RODOLPHO FRANÇA

Especialista em:

Gestão operacional com atuação em eventos de grande porte.

Elaboração e padronização de processos.

Criatividade e inovação.



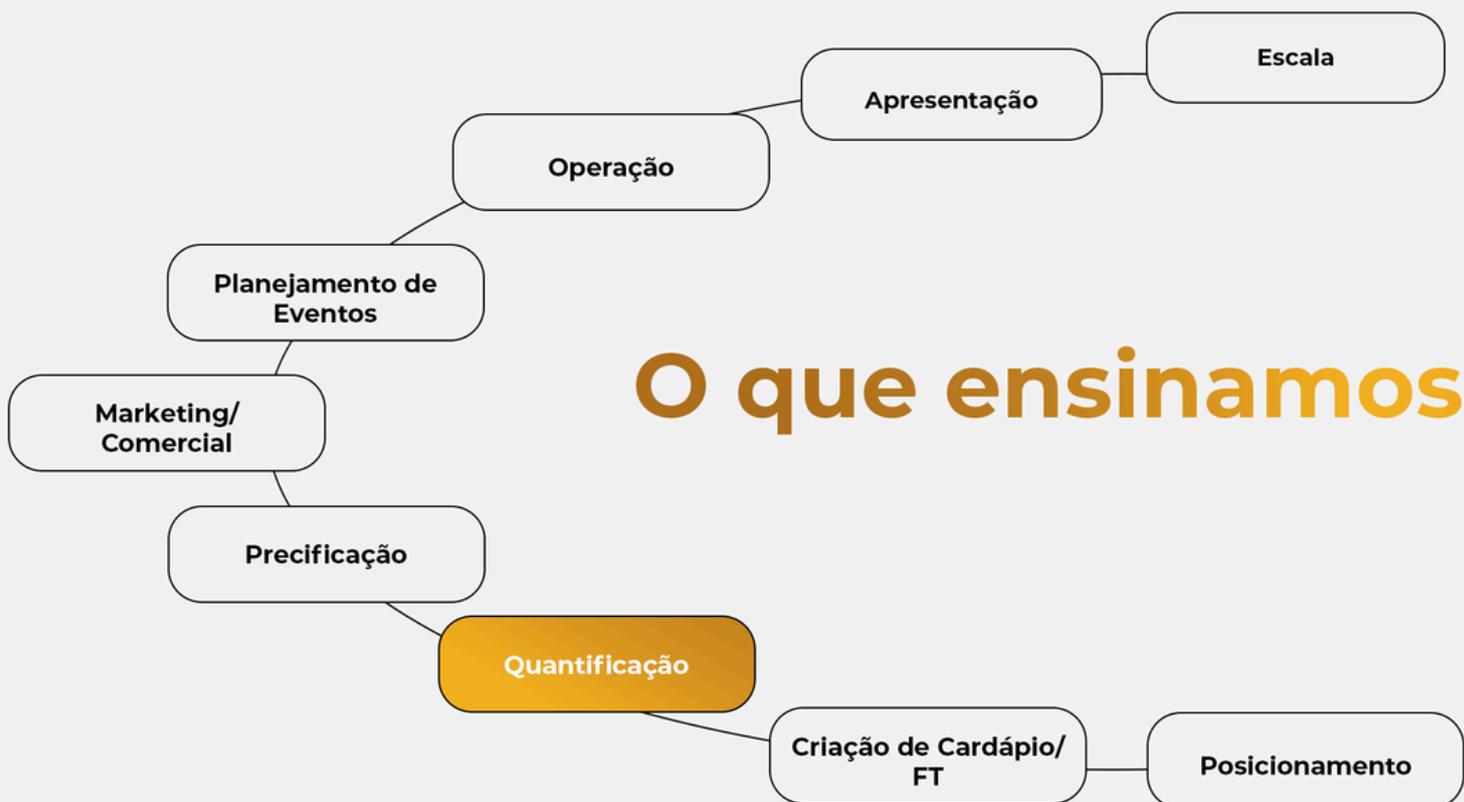
Eventos e treinamentos em 12 estados.

2003

Atua com buffet desde 2003.



Responsável pelas mesas do Programa Fábrica de Casamentos 2ª e 3ª Temporada.

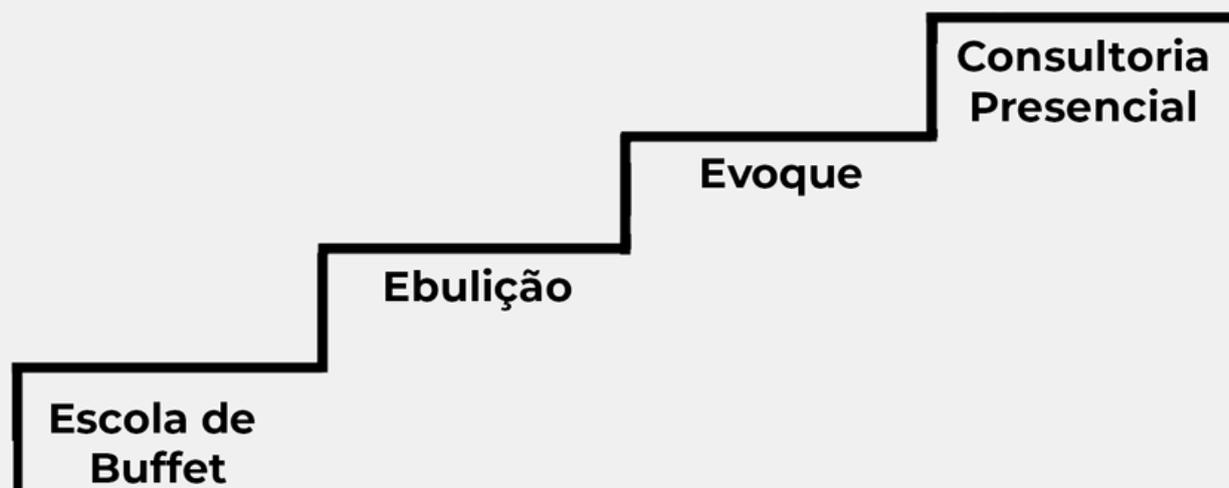


O que ensinamos

Método Regra 3



Como fazemos



ALÉM DOS PRESENCIAIS

Congresso de gestão e inovação
para buffet

A Engrenagem

Outros temas

Como organizamos o conhecimento

Todo o nosso conteúdo é baseado em métodos testados, não em modismos. Utilizamos o ciclo de melhoria contínua conhecido como:

PDCA (Planejar, Executar, Checar e Agir).

Ele nos ajuda a entender o que deu certo, o que precisa melhorar e como ajustar sem “achismo”.

Aplicamos isso aos buffets com ferramentas claras e aplicáveis:

-  **Planilhas e aplicativo de gestão**
-  **Listas técnicas**
-  **Métricas de cálculo**
-  **Planejamento de serviços**
-  **Organização de equipe**
-  **Controle de CMV**
-  **Cardápios estratégicos**

Tudo é adaptado para a **realidade do buffet**, sem complicações desnecessárias, mas com profundidade.

Sobre o método cálculo seguro

A aula apresenta o **Método Cálculo Seguro**, um sistema de quantificação que organiza e protege uma das partes mais importantes do buffet: **o cálculo correto de alimentos e bebidas.**

Não ensinamos fórmula mágica, ensinamos **raciocínio e lógica aplicada.**

Por exemplo, ao apresentar uma média de consumo, deixamos claro: **a média é um ponto de partida, não um número fixo.**

Ela deve ser ajustada conforme o tipo de evento, perfil do público e, principalmente, o histórico de consumo real do seu buffet.

É por isso que reforçamos tanto a importância do planejamento, da validação e da revisão contínua.

O que o cálculo seguro permite:

-  Não faltar comida no evento.
-  Não sobrar a ponto de prejudicar a margem.
-  Clareza e controle sobre o CMV.
-  Crescimento seguro, sem depender de achismos.

1. Antes de calcular, levante:

-  Tipo de serviço (volante, ilha, mesa fixa, etc.).
-  Duração de cada etapa.
-  Público real estimado.
-  Programação do evento.
-  Estilo do evento, clima e estrutura.

Perfil do público:

- Sexo
- Idade
- Classe social
- Região
- Hábitos
- Profissão



2. Médias de consumo (ponto de partida)

-  **Homens:** 400g a 600g
-  **Mulheres:** 300g a 450g
-  **Crianças:** 50% da média adulta
-  **Coffee/coquetel:** 200g a 300g

Mas atenção:

A média não é regra fixa.

É um ponto de partida, que deve ser ajustado com base no seu histórico de consumo real.

3. Margens de segurança

Tipos de margens:

Segurança: padrão de 10% a mais.

“Insegurança”: alimentos a mais para imprevistos, que possam ser estocados.

Apresentação: itens que ajudam a dar volume visual, mas com custo controlado.

Alimentos ideais para compor margem de segurança:

Congelados: salgados prontos, molhos, carnes porcionadas.

Secos: grãos, massas, farinhas.

Curados/conservas: queijos duros, salames, antepastos.

Panificados: blinis, focaccias, pães congelados.

Esses itens devem fazer parte do cardápio e ter quantidade planejada para suprir eventuais aumentos de consumo.

4. Como montar um cardápio seguro

Use ferramentas como:

Verba de CMV (definida previamente e distribuída entre os itens do cardápio).

Menu List (lista técnica com o detalhamento e custo dos itens).

Entenda a equação:
quantidade X variedade

- Não é necessário oferecer tudo para todos.
- O consumo deve ser proporcional por item.
- Adapte sempre ao tipo de serviço e perfil do público

5. Lógica PDCA aplicada ao processo de quantificação

Na Regra 3, não tratamos o cálculo de alimentos como algo que se faz uma vez e pronto. Trabalhamos com o

Ciclo PDCA

Uma ferramenta de melhoria contínua que pode (e deve) ser aplicada à cozinha do buffet.

O ciclo PDCA é composto por 4 etapas:

P – Planejar

Antes de tudo, você define a verba de CMV, o cardápio, o perfil do evento, a quantidade estimada de alimentos e a estratégia de serviço. Aqui é onde o Método Cálculo Seguro entra: o planejamento detalhado do que será servido, como será servido, e para quem será servido.

D – Executar

A produção segue o planejamento. A cozinha prepara conforme o que foi calculado e aprovado. A equipe deve estar alinhada com a ordem de montagem, sequência de saída, tipos de porções e margens de segurança.

C – Checar

Após o evento, é hora de verificar:

O que sobrou?

O que faltou?

O que teve maior ou menor consumo?

As margens de segurança foram usadas?

O que funcionou na prática e o que não funcionou?

A – Agir (Ajustar)

Com base nessa checagem, você ajusta suas próximas decisões:

- Atualiza as médias reais de consumo do seu público.
- Revê quantidades de itens específicos.
- Melhora a montagem do serviço ou o uso de determinadas louças.
- Recalcula a verba de CMV, se necessário.

Por que aplicar o PDCA?

Porque nenhum cálculo é eterno.

O que funcionou em um evento pode não funcionar no próximo.

O que garante evolução é a observação do resultado real e o ajuste inteligente, não o hábito de repetir planilhas sem reflexão.

Quando você usa o PDCA, sua cozinha aprende com a prática e passa a operar com mais segurança, **menos desperdício e mais estratégia.**



Para continuar com clareza, apoio e prática

Você acaba de conhecer a estrutura do

Método Cálculo Seguro

Uma base essencial para quem quer deixar o improviso de lado e ter mais **segurança, margem de lucro e controle real** dentro do buffet.

Mas o verdadeiro ganho vem quando você aplica esse método no seu dia a dia com as ferramentas certas e apoio contínuo.

Acesse agora o material complementar da aula e veja também como podemos seguir juntos, aprofundando a organização do seu buffet e ampliando seus resultados com mais controle e lucro.

**APERTE PARA ACESSAR O MATERIAL DA AULA
POR TEMPO LIMITADO**

Você não precisa caminhar só.

A Regra 3 existe para apoiar quem quer organizar, crescer e lucrar com consciência e criatividade.

A partir de agora, você tem método.

Agora é só continuar o ciclo: **Planejar, Executar, Checar, Agir.**

Estamos com você.

Equipe Regra 3