

LÍNGUA PORTUGUESA/INTERPRETAÇÃO DE TEXTO

Leia o texto a seguir para responder às questões de 1 a 3.

1 Implementado em 2003 pelo Sesc-DF, o Mesa Brasil
é um programa nacional de segurança alimentar e
nutricional de combate à fome e ao desperdício de
4 alimentos. Pioneiro no Distrito Federal, tem como
finalidade garantir o direito humano à alimentação. Para
isso, busca doações onde sobra alimento e as entrega a
7 entidades cadastradas que abrigam pessoas em situação
de insegurança alimentar e vulnerabilidade social,
cooperando, dessa forma, para a redução da desigualdade
10 social no País, em uma perspectiva de inclusão social.

O programa Mesa Brasil ultrapassa o âmbito da
arrecadação e distribuição de doativos, pois tem também
13 como foco uma ação educativa permanente para prestar
orientação e informações nutricionais a quem recebe as
doações, contribuindo, assim, para um melhor
16 aproveitamento da comida.

Internet: <<https://sescdf.com.br>> (com adaptações).

QUESTÃO 1

Segundo o texto, o programa Mesa Brasil, em sua perspectiva de inclusão social, contribui para o(a)

- (A) sobra de alimentos saudáveis.
- (B) desenvolvimento educacional brasileiro.
- (C) diminuição da desigualdade social no Brasil.
- (D) melhoria da qualidade dos alimentos produzidos no Brasil.
- (E) aumento do número de entidades assistenciais brasileiras.

QUESTÃO 2

Assinale a alternativa em que é apresentada a correta justificativa para a acentuação gráfica da palavra “âmbito”.

- (A) As palavras trissílabas terminadas em -o devem ser acentuadas graficamente.
- (B) Recebem acento gráfico as palavras paroxítonas terminadas em -o.
- (C) Devem ser acentuadas graficamente as palavras oxítonas terminadas em -a, -e, -o.
- (D) Todas as palavras proparoxítonas da língua portuguesa devem ser acentuadas graficamente.
- (E) Devem ser acentuadas graficamente as palavras trissílabas iniciadas pela sílaba am- ou an-.

QUESTÃO 3

Um sinônimo adequado para substituir, no texto, a palavra “permanente” (linha 13) é

- (A) atuante.
- (B) temporária.
- (C) importante.
- (D) moderna.
- (E) constante.

QUESTÃO 4

Assinale a alternativa correta no que diz respeito à concordância verbal e nominal.

- (A) A atividade chamado Trabalho com Grupos compreendem ações de formação, desenvolvimento e intercâmbio de grupos para promover a participação social e o exercício da cidadania.
- (B) As ações realizadas pelo Sesc na atividade Trabalho Social com Idosos iniciou na década de 1960, na cidade de São Paulo, onde idosos procuravam atividades que ocupasse o seu tempo livre.
- (C) A percepção da presença de idosos, em um espaço predominantemente ocupado por jovens e adultos, levou o Sesc a organizar um trabalho de caráter socioeducativo e cultural para o atendimento dessa clientela.
- (D) O Sesc desenvolve também ações destinada a prestar orientações técnicas e auxílios financeiro individualizado.
- (E) A Ação Comunitária consistem em atividades eventuais ou sistemáticas destinado a promover o desenvolvimento social, econômico e cultural de comunidades.

QUESTÃO 5

Assinale a alternativa correta no que se refere ao emprego dos sinais de pontuação.

- (A) O programa Nutrição do Sesc atua na produção de refeições, lanches e consultas dietoterápicas, com ênfase nos critérios e procedimentos para o fornecimento de refeições com garantia da qualidade biológica, sanitária e nutricional.
- (B) Em todas as realizações do programa Nutrição. Estão inseridas a promoção, a proteção e a recuperação da saúde. Em especial o estado nutricional com o fornecimento de serviços e alimentação de qualidade.
- (C) Os cardápios, dos restaurantes dos comerciários, são especialmente preparados. Para garantir no dia a dia uma alimentação adequada e preços acessíveis.
- (D) A qualidade do atendimento, não se esgota na prestação do serviço pois contribui, para a incorporação de hábitos voltados, à boa alimentação e a multiplicação de boas práticas de alimentação.
- (E) A perspectiva educativa, realizada através de ações de educação alimentar tem o propósito: de socializar conhecimentos relacionados aos hábitos alimentares?

MATEMÁTICA BÁSICA**QUESTÃO 6**

Para o preparo de uma feijoada, necessita-se de 30 litros de água. Sabendo-se que há 12 garrafas de 2 litros de água cheias e disponíveis, quantas garrafas de meio litro faltam para completar a quantidade de água necessária?

- (A) 6
- (B) 12
- (C) 24
- (D) 30
- (E) 48

QUESTÃO 7

Em um evento do Sesc, estão previstos 300 visitantes para tomar uma sopa. Se cada visitante consumir uma porção de 0,5 kg, quantos kg de sopa deverão ser preparados, no mínimo, para atender a demanda?

- (A) 50
- (B) 60
- (C) 100
- (D) 150
- (E) 300

QUESTÃO 8

A receita de uma massa leva 5 kg de farinha e 50 ovos. Se cada ovo pesa 0,04 kg, quantos quilos de farinha e ovos tem a massa?

- (A) 55
- (B) 50
- (C) 7
- (D) 5,2
- (E) 5,04

QUESTÃO 9

Deseja-se cozinhar 1.000 litros de ensopado na pressão. Há 12 panelas de pressão de 50 litros disponíveis. Na primeira leva, enchem-se todas as panelas de pressão. Para completar o cozimento da quantidade devida, quantas panelas de pressão ainda serão necessárias na segunda leva?

- (A) 4
- (B) 6
- (C) 8
- (D) 10
- (E) 12

QUESTÃO 10

No preparo de um salão, há 60 mesas, que deverão receber 250 convidados. A situação ideal seria que cada mesa ficasse com 4 pessoas, mas, assim, não caberiam todos, então algumas mesas deverão ficar com 5 pessoas para que os convidados permaneçam sentados.

Com base na situação descrita, quantas mesas deverão comportar 5 pessoas?

- (A) 10
- (B) 15
- (C) 20
- (D) 25
- (E) 30

RASCUNHO

CONHECIMENTOS DE SESC

QUESTÃO 11

Com relação ao Programa Passaporte para a Saúde, do Sesc-DF, assinale a alternativa correta.

- (A) A participação neste Programa é exclusiva dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo.
- (B) O Programa tem o objetivo de erradicar e prevenir epidemias por meio de vacinação e tratamento específico.
- (C) O Programa conta exclusivamente com unidades fixas de atendimento a pacientes, localizadas em seis pontos do DF.
- (D) Neste Programa, na ocasião da consulta, os pacientes são atendidos, em três etapas, por uma equipe composta por nutricionista, técnico de enfermagem e instrutor de educação física.
- (E) O Programa Passaporte para a Saúde em Unidade Móvel atende à clientela por ordem de chegada, sem agendamento prévio.

QUESTÃO 12

Quanto ao Grupo dos Mais Vividos, é correto afirmar que

- (A) dispensa a apresentação de carteirinha do Sesc.
- (B) exige apresentação de comprovante de aposentadoria por tempo de contribuição como comerciário.
- (C) também admite pessoas mais jovens, desde que encaminhadas por médicos com laudo comprovando a necessidade de participação em grupos de socialização.
- (D) seleciona seus participantes, devido ao número de vagas ser limitado, priorizando idosos com mais de setenta anos de idade.
- (E) é aberto à comunidade, sem requisitos.

QUESTÃO 13

Assinale a alternativa que apresenta um valor do Sesc-DF.

- (A) transparência
- (B) relevância
- (C) superação
- (D) economicidade
- (E) publicidade

QUESTÃO 14

O Sesc Olímpico é voltado para atletas com alto rendimento e proporciona a melhora na *performance*, aliada à conduta ética dentro e fora dos limites esportivos. Além disso, estimula o espírito de equipe, a cooperação e o fortalecimento de valores morais. A iniciativa é realizada pelo Sesc-DF e oferece condições para a prática desportiva nas modalidades de

- (A) judô, karatê e boxe.
- (B) handebol, basquete, futsal, voleibol, natação e tênis.
- (C) hidroginástica, ginástica rítmica e balé.
- (D) xadrez e pingue-pongue.
- (E) atletismo, saltos com e sem barra e dança.

QUESTÃO 15

Atitude(s) que corresponde(m) a um princípio ético e de conduta que o Sesc-DF requer de seus empregados e dirigentes é(são) a

- (A) ocultação de atividades ilegais da Comissão de Ética para proteger os colegas de trabalho.
- (B) exaltação em manifestações públicas.
- (C) divulgação de informações estratégicas.
- (D) utilização dos canais de comunicação internos para questões pessoais.
- (E) assiduidade e a pontualidade ao serviço.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

QUESTÃO 16

Assinale a alternativa que apresenta tipos de cortes traseiros de carne bovina.

- (A) picanha e maminha
- (B) cupim e filé *mignon*
- (C) patinho e acém
- (D) coxão mole e paleta
- (E) peito e contrafilé

QUESTÃO 17

A cocção pode ser realizada por diversos métodos. É um método de cocção por calor seco, sem gordura,

- (A) guisar.
- (B) frigar.
- (C) grelhar.
- (D) refogar.
- (E) fritar.

QUESTÃO 18



Internet: <<http://www.destaque.sp.com>>.

Assinale a alternativa que apresenta o tipo de corte de legumes apresentado na figura acima.

- (A) Julienne
- (B) Brunoise
- (C) rodela
- (D) jardineira
- (E) Paisane

QUESTÃO 19

Os alimentos podem ser contaminados por diversos microrganismos ou, até mesmo, por outros contaminantes químicos e físicos. Em relação à contaminação de alimentos, assinale a alternativa correta.

- (A) Qualquer microrganismo presente no alimento é considerado como patogênico, ou seja, necessariamente causa doenças.
- (B) Para prevenir contaminação cruzada, não se deve usar a mesma faca com que se cortou uma carne para cortar um vegetal sem lavá-la antes.
- (C) A lavagem de mãos deve ser frequente, especialmente entre uma atividade e outra, e realizada com água corrente e sabão, sendo finalizada com cloro líquido sem diluição.
- (D) As panelas devem ser lavadas com água sanitária e ariadas com esponja de aço após cada uso.
- (E) A reutilização de sobras de alimentos das cubas de distribuição é permitida desde que o tempo de permanência em banho-maria não tenha sido superior a oito horas.

QUESTÃO 20

O descongelamento de carne bovina deve ser realizado, preferencialmente,

- (A) em temperatura ambiente, sobre a bancada, em recipiente com tampa, por um período não superior a doze horas, devendo então ser completado em geladeira por mais um dia.
- (B) em micro-ondas, na função descongelar, devendo então ser completado em geladeira por pelo menos dois dias.
- (C) em banho-maria, por um período não superior a 180 minutos.
- (D) mergulhando-a em água morna até o completo descongelamento e depois mantendo-a sob refrigeração.
- (E) na geladeira, até o completo descongelamento.

QUESTÃO 21

Existe uma faixa de temperatura em que os microrganismos se multiplicam com mais facilidade. Esta zona de temperatura, conhecida como zona de perigo, está estabelecida

- (A) abaixo de 10 °C.
- (B) entre 30 °C e 100 °C.
- (C) entre 0 °C e 15 °C.
- (D) entre 5 °C e 60 °C.
- (E) acima de 100 °C.

QUESTÃO 22

Um nutricionista colocou ovo *poché* no cardápio de uma empresa. Para a cocção do ovo, o cozinheiro deverá utilizar

- (A) água com vinagre.
- (B) água mineral com gás.
- (C) água, azeite, alecrim e cúrcuma.
- (D) água e açúcar.
- (E) água, sal, pimenta do reino, orégano e páprica.

QUESTÃO 23

A temperatura do óleo de fritura deve ser monitorada, uma vez que, quando aquecido a temperaturas muito altas, poderá fazer mal à saúde. A temperatura crítica em que o óleo começa a produzir gases visíveis e não deve mais ser utilizado para fritura é chamada de ponto de

- (A) ebulição.
- (B) fusão.
- (C) transformação.
- (D) descarte.
- (E) fumaça.

QUESTÃO 24

Internet: <<https://cozinhatecnica.com>>.

Existem diferentes tipos de faca e cada uma deve ser utilizada para uma tarefa específica na cozinha. Sendo assim, qual a principal função das facas acima, na ordem em que são apresentadas?

- (A) 1 – faca para desossar, 2 – faca para cortar pão e 3 – faca para cortar ossos
- (B) 1 – faca para cortar legumes, 2 – faca para uso geral e 3 – faca para corte Julienne
- (C) 1 – faca para picar ervas e hortaliças, 2 – faca para filetar carnes e 3 – faca para cortar pão
- (D) 1 – faca para abrir ostras, 2 – faca para fatiar cebola e 3 – faca para cortar legumes
- (E) 1 – faca para desossar e filetar, 2 – faca do *chef* (uso geral) e 3 – faca para picar ervas e hortaliças

QUESTÃO 25

A RDC n.º 216/2004 da Anvisa determina que a cozinha deve ser limpa e organizada. No local de trabalho, recomenda-se

- (A) que os produtos de limpeza sejam guardados junto com os alimentos.
- (B) o uso de lixeiras sem tampa para evitar contaminação em sua abertura e em seu fechamento.
- (C) que os funcionários não usem barba.
- (D) que todos os anéis, brincos e pulseiras sejam retirados, a não ser que sejam fervidos em água e higienizados com álcool 70°.
- (E) que o uniforme seja trocado a cada dia, devendo o funcionário vesti-lo ainda em casa e já chegar ao estabelecimento uniformizado para evitar atrasos.

QUESTÃO 26

Para evitar a contaminação dos alimentos, o armazenamento dos ingredientes deve ser realizado no local certo, em temperatura e tempo adequados. Em relação ao armazenamento de alimentos e ingredientes, assinale a alternativa correta.

- (A) Quando o funcionário recebe uma remessa de alimentos do fornecedor, devem ser guardados primeiro os alimentos não perecíveis, antes dos refrigerados e congelados.
- (B) Os ingredientes que não forem utilizados totalmente devem ser armazenados em recipientes limpos e identificados com nome do produto, data da retirada da embalagem original e prazo de validade após a abertura.
- (C) Carnes congeladas podem ser descongeladas para porcionamento e depois congeladas novamente.
- (D) Alimentos enlatados são os únicos que podem ser armazenados com produtos de limpeza.
- (E) Apesar de o fabricante informar que a manteiga deve ser conservada em geladeira, ela poderá ser guardada à temperatura ambiente por até um mês, pois é mais fácil utilizá-la em receitas quando amolecida.

QUESTÃO 27

Todos os alimentos entregues pelo fornecedor devem ser inspecionados, devendo ser recusados aqueles com risco de contaminação. Sendo assim, o funcionário poderá receber do fornecedor

- (A) arroz que apresenta insetos no interior da embalagem.
- (B) atum em lata com data de validade vencida.
- (C) cenoura congelada com sinais de descongelamento total durante o transporte.
- (D) latas de ervilha amassadas.
- (E) ovos embalados em bandeja de papelão com indicação da data de validade.

QUESTÃO 28

Não é um equipamento de proteção individual (EPI) o(a)

- (A) calçado fechado.
- (B) luva de malha de aço.
- (C) capa para câmara fria.
- (D) termômetro de câmara fria.
- (E) luva de borracha.

QUESTÃO 29

Existem várias técnicas que podem ser utilizadas para cozinhar batatas. Considerando essa informação, assinale a alternativa que apresenta a descrição correta da técnica culinária.

- (A) Banho-maria: cozinhar batatas no vapor de água.
- (B) Gratinar: cozinhar batatas em imersão em água.
- (C) Cozinhar no vapor: dar acabamento no prato de batatas com queijo derretido na parte de cima, formando uma crosta crocante.
- (D) Fritar: cozinhar batatas por imersão em gordura quente.
- (E) Maçaricar: congelar as batatas antes de cozinhá-las.

QUESTÃO 30

Trata-se de um bife frito, empanado, coberto com presunto, queijo e bastante molho de tomate, o bife

- (A) a cavalo.
- (B) à parmegiana.
- (C) Bourguignon.
- (D) Wellington.
- (E) a rolê.

QUESTÃO 31

O forno de lastro é um

- (A) tipo de caldeirão utilizado quando se deseja preparar pequenas quantidades de um determinado alimento.
- (B) tipo de forno utilizado para gratinar e aquecer pratos quentes.
- (C) cortador que pica e tritura alimentos a seco.
- (D) forno ideal para assar pães, salgados, pizzas, bolos e tortas.
- (E) forno que combina diversas funções e pode ser utilizado para praticamente qualquer tipo de preparação.

QUESTÃO 32

A economia na cozinha é muito importante para se evitar o aumento dos custos de produção e o desperdício. Na cozinha, recomenda-se que

- (A) os sacos de lixo sejam utilizados com bastante economia, devendo o lixo ser removido somente quando o saco estiver completamente cheio, mesmo que isso demore mais de um dia para acontecer.
- (B) os uniformes sejam trocados quando estiverem com algum tipo de sujeira aparente, não precisando ser trocados diariamente caso estejam visualmente limpos.
- (C) os alimentos sejam, sempre que possível, integralmente utilizados, como, por exemplo, a abóbora japonesa, que pode ser servida com a casca, dependendo da preparação.
- (D) folhas verdes rejeitadas para saladas cruas por estarem visualmente feias, machucadas, murchas, com coloração amarelada ou pretas sejam utilizadas refogadas para evitar desperdício.
- (E) ovos que foram rachados durante o transporte sejam utilizados primeiro, pois é segura sua utilização até uma semana depois de quebrados, se conservados na geladeira.

QUESTÃO 33

As boas práticas de higiene evitam a ocorrência de doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados. Sendo assim, em seu local de trabalho, um cozinheiro não deverá

- (A) lavar bem as mãos depois de usar o banheiro e após o manuseio do lixo.
- (B) retirar brincos, pulseiras, anéis, aliança, colares, relógio e maquiagem.
- (C) usar cabelos presos e cobertos com redes ou toucas.
- (D) usar unhas curtas.
- (E) usar esmaltes.

QUESTÃO 34

A chaira é

- (A) utilizada para amaciar carnes.
- (B) utilizada para amolar facas.
- (C) um tipo de faca utilizada para cortar aves.
- (D) utilizada para aquecer água.
- (E) utilizada para grelhar carnes.

QUESTÃO 35

Quando está fresco, o peixe

- (A) é amolecido e se desmancha ao toque.
- (B) apresenta olhos escuros e opacos.
- (C) apresenta escamas amolecidas, facilmente removidas ao toque.
- (D) apresenta cheiro forte e pele escurecida.
- (E) apresenta brânquias de coloração vermelha ou rosa pálido.

QUESTÃO 36

Em relação às técnicas utilizadas no dia a dia em uma cozinha, assinale a alternativa **incorreta**.

- (A) O arroz integral deve ser cozido por mais tempo que o arroz polido.
- (B) O remolho do feijão, quando realizado, ajuda a reduzir seu tempo de cocção.
- (C) A selagem de carnes é uma técnica utilizada para preservar seus líquidos naturais e, assim, não ressecar o alimento.
- (D) A hidratação do trigo para quibe deve ser feita com leite.
- (E) É possível fazer uma marinada com azeite, caldo de limão e manjericão.

QUESTÃO 37

Temperos e ervas naturais podem ser utilizados em preparações. **Não** é um tempero ou erva natural o(a)

- (A) cúrcuma.
- (B) glutamato monossódico.
- (C) sálvia.
- (D) páprica.
- (E) cominho.

QUESTÃO 38

Em unidades de alimentação, recomenda-se que

- (A) alimentos enlatados que não foram totalmente utilizados sejam guardados na lata original, protegida por filme plástico, por, no máximo, três dias, em geladeira.
- (B) as sobras de óleo não sejam despejadas na pia, mas, sim, descartadas no vaso sanitário para seguir para a rede de esgoto e evitar entupimentos.
- (C) o leite seja sempre fervido antes de ser oferecido aos clientes, mesmo o do tipo pasteurizado.
- (D) o cozinheiro siga o cardápio planejado pelo nutricionista do local.
- (E) alimentos prontos sejam transportados em vasilhames bem fechados, não sendo necessário o uso de caixas térmicas se o tempo de transporte for inferior a doze horas.

QUESTÃO 39

Os micróbios são organismos vivos tão pequenos que só podem ser vistos por meio de um equipamento com potentes lentes de aumento chamado de microscópio. Eles também são conhecidos como microrganismos.

Para se evitar a contaminação dos alimentos por micróbios,

- (A) a limpeza da geladeira ou câmara fria deve ser feita uma vez por ano.
- (B) o cozinheiro pode usar água não tratada ou suja para cozinhar, já que ela será fervida durante o processo de cocção.
- (C) quando houver feridas nos dedos, deve-se usar esparadrapos para manipular alimentos crus como saladas.
- (D) deve-se armazenar os alimentos em local sem ventilação.
- (E) os alimentos não devem ser armazenados diretamente no chão, e sim em prateleiras ou estrados.

QUESTÃO 40

O EPI utilizado para proteger o funcionário de cortes por facas durante a manipulação de carnes é o(a)

- (A) luva impermeável.
- (B) luva de borracha.
- (C) luva de malha de aço.
- (D) ponteira de faca.
- (E) esparadrapo.