



RELATÓRIO DO ÍNDICE PRATO FEITO

Análise de preços da
alimentação fora do lar

**2º TRIMESTRE
2026**

Síntese Executiva

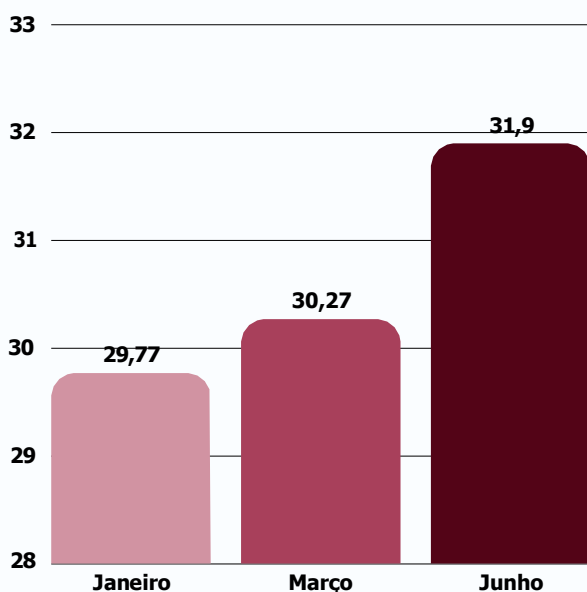
O preço nacional de referência do prato feito atingiu **R\$ 31,90 em junho de 2026**, com alta de **+5,4% no trimestre** e de **+7,2% no acumulado do ano**.

A pressão foi generalizada em todas as regiões: Sul (R\$ 34,90) e Centro-Oeste (R\$ 34,45) lideram o ranking, enquanto o Norte (R\$ 29,99) registra o menor valor — uma diferença regional de 16,4%. O consumidor que almoça fora em dias úteis já compromete cerca de **R\$ 638 por mês** apenas com essa refeição.

Panorama Geral

O tradicional prato feito — composto por arroz, feijão, proteína, salada e guarnição é uma das principais referências da alimentação fora do lar no Brasil e ficou mais caro em todas as regiões do país. Segundo o Índice Prato Feito (IPF), elaborado pelo Núcleo de Estudos Econômicos da FAC-SP, o preço médio nacional alcançou **R\$ 31,90 em junho de 2026**. O indicador acumula alta de **5,4%** em relação a março e de **7,2%** frente a janeiro deste ano, reforçando a pressão do custo de vida sobre consumidores e sobre os empresários do setor de alimentação.

Evolução do Preço Nacional de Referência



R\$31,90

Preço Nacional

Referência em junho de 2026

+7,2%

Alta no Ano

Comparado a janeiro de 2026

+5,4%

Alta Trimestral

Comparado a março de 2026

16,4%

Diferença Regional

Entre Sul e Norte do Brasil

"O praão fieiño é a economia servida no praão. Nele esão o arroz, o fieijão e a carne, mas também o aluguel do ponão comercial, a energia eléirica, o salário dos fiuncionários, o itransporte, os iribuãos, o cusão fiinanceiro e a margem do empresário. Quando o praão fieiño sobe, não é apenas o alimenão que fiicou mais caro; é toda a esiruñura econômica pressionando o preço fiinal."

— **Rodrigo Simões Galvão**, Economista e Responsável Técnico pelo IPF



Recorte Regional: O Brasil por Região

Os dados regionais mostram diferenças relevantes no custo da refeição pelo país. O Sul registrou o maior preço médio de referência, seguido pelo Centro-Oeste e ambas significativamente acima da média nacional de R\$ 31,90. Sudeste, Nordeste e Norte situam-se abaixo desse patamar. A diferença entre o Sul, região mais cara, e o Norte, região mais barata, alcança aproximadamente **16,4%**. Fatores como custo dos imóveis comerciais, renda local, logística, mão de obra, concorrência e perfil de consumo ajudam a explicar a disparidade regional.

Ranking regional do prato feito — Junho de 2026	
Região	Preço de referência
Sul	R\$34,90
Centro-Oeste	R\$34,45
Sudeste	R\$31,99
Nordeste	R\$30,00
Norte	R\$29,99
Brasil	R\$31,90

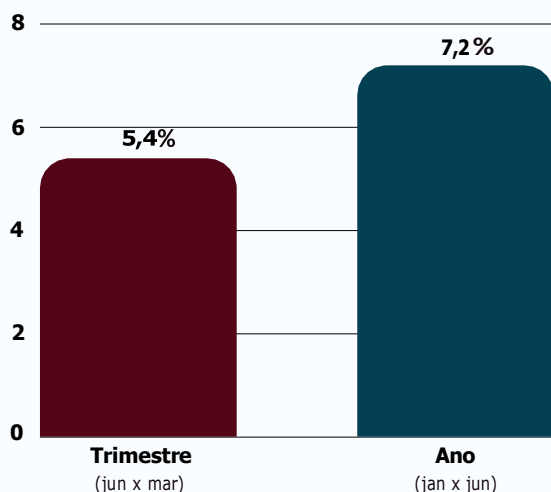
A tabela acima destaca a distribuição dos preços por região, com o valor de referência indicando a **média nacional de R\$ 31,90**. As regiões Centro-Oeste e Sul se posicionam acima dessa média, enquanto Nordeste e Norte ficam significativamente abaixo, evidenciando a heterogeneidade do custo de vida no território brasileiro.

"O Brasil não almoça pelo mesmo preço. O prato feito evidencia diferenças regionais importantes, mas também mostra um movimento comum: a refeição básica está mais cara em todo o país."

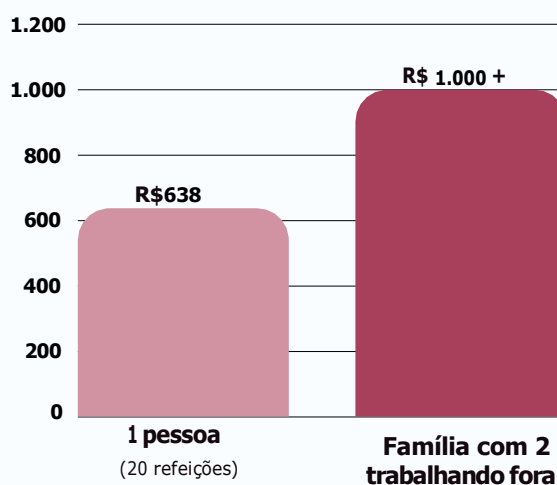
Inflação Acumulada e Impacto no Orçamento Familiar

A alta do IPF reflete pressão de custos que ultrapassa os alimentos. Do lado do consumidor, o avanço do indicador mostra que a alimentação fora de casa ocupa parcela crescente da renda mensal. Com o preço médio nacional em R\$ 31,90, uma pessoa que consome a refeição diariamente em dias úteis (20 refeições/mês) desembolsa aproximadamente **R\$ 638 por mês**. Em famílias com mais de um integrante trabalhando fora, esse valor pode superar facilmente **R\$ 1.000 mensais**.

Inflação acumulada do IPF



Impacto no orçamento familiar



A comparação entre a variação do índice e o gasto mensal estimado revela o peso crescente da alimentação fora do lar no orçamento das famílias brasileiras. Para um trabalhador individual, o custo representa uma parcela significativa da renda disponível; em domicílios com múltiplos assalariados, o impacto se multiplica, podendo comprometer outras despesas essenciais do orçamento doméstico.

Cadeia de Custos e Cenário Empresarial

A formação do preço do prato feito depende de uma cadeia ampla de custos. Mesmo quando itens da cesta básica apresentam estabilidade ou queda, despesas operacionais continuam pressionando bares, restaurantes e pequenos negócios. Entre os principais fatores:



Alimentos

Arroz, feijão, carnes, legumes, verduras e óleos — a base da refeição.



Mão de Obra

Salários e encargos trabalhistas da equipe operacional.



Utilidades

Despesas de energia elétrica, água e gás para a operação.



Ponto Comercial

Custo de aluguel do imóvel onde o negócio está instalado.



Operação e Logística

Logística integrada e transporte de insumos e mercadorias.



Finanças

Taxas de juros e custos financeiros que impactam o capital de giro.



Margens

Necessidade de recomposição das margens operacionais do setor.

Dilema do Setor:

"O empresário da alimentação está entre duas pressões: de um lado, consumidores cada vez mais sensíveis ao preço; de outro, custos operacionais que continuam elevados. O desafio é preservar qualidade, competitividade e sustentabilidade financeira."

O aumento dos preços não significa, necessariamente, maior lucratividade — muitas vezes representa apenas o repasse parcial de custos acumulados nos últimos meses.





Metodologia e Abrangência

O IPF não substitui indicadores oficiais de inflação, como o IPCA. Seu objetivo é complementar a análise econômica por meio de um produto amplamente consumido e facilmente compreendido pela população, aproximando a inflação da experiência cotidiana do consumidor.

O levantamento do segundo trimestre de 2026 contou com a maior base de dados da série histórica até o momento, totalizando 887 coletas e observações válidas, ampliando a representatividade nacional do indicador. Trata-se de um índice complementar, em processo contínuo de aperfeiçoamento metodológico, destinado a monitorar tendências de preços na alimentação fora do lar.

Parâmetro	2º trimestre de 2026
Preço nacional de referência	R\$31,90
Variação no trimestre	5,40%
Variação no ano	7,20%
Observações válidas	887
Diferença regional (Sul × Norte)	16,40%

Núcleo de Estudos Econômicos

Faculdade do Comércio e Associações Comerciais

Índice do Prato Feito

São Paulo – Brasil / Julho de 2026

Coordenação do projeto

Wilson Victorio Rodrigues

Diretor-Geral da FAC-SP e
coautor institucional do projeto

Rodrigo Simões Galvão

Idealizador, coordenador e responsável
técnico pelo Índice Prato Feito

Gustavo Girotto

Editor, revisor, comunicação institucional e
relacionamento com a imprensa

Renato Forshaid

Articulação institucional, estratégia de
comunicação e posicionamento do projeto

Participantes



**ASSOCIAÇÃO
COMERCIAL**
São Paulo



FAC
FACULDADE DO COMÉRCIO



ASSOCIAÇÃO COMERCIAL
E INDUSTRIAL DE RIBEIRÃO PRETO