



Formação de **GESTORES ESCOLARES** 2018

Público: Manipuladores de Alimento

Data: 09/02/2018

Conteúdo: Boas Práticas de Manipulação de Alimentos

Professoras: Simone Bastos Martins de Melo

Rayssa Maria de Sousa Silva



PROGRAMA
**PACTO PELA
APRENDIZAGEM**



EDUCAÇÃO
Secretaria de Estado
da Educação / SEDUC



OUVIDORIA
162
FACILITE PARA DENUNCIAR

GOVERNO DO ESTADO DO PIAUÍ
Secretaria Estadual de Educação
Superintendência de Ensino – SUPEN
Unidade de Gestão e Inspeção Escolar – UGIE
Gerência de Gestão Escolar – GGE
Coordenação de Apoio Técnico ao Núcleo Gestor - CATNG



Boas Práticas na Manipulação de Alimentos

Formação De Gestores e Equipes Escolares

Importância das Boas Práticas na Manipulação de Alimentos Seguros

As Boas Práticas de Manipulação de Alimentos são as práticas de organização e higiene necessárias para garantir alimentos seguros envolvendo todas as etapas: seleção dos fornecedores, compra, recebimento, pré-preparo, preparo, embalagem, armazenamento, transporte, distribuição e exposição à venda para o consumidor final.

Quem é o manipulador de alimentos?



Todas as pessoas que trabalham com alimentação são consideradas “MANIPULADORES DE ALIMENTOS”, ou seja, quem produz, coleta, transporta, recebe, prepara e distribui o alimento.

Cuidados com o funcionário: Higiene, Saúde e Treinamento

- **Que cuidados devem ser tomados com todos os funcionários para a produção de alimentos seguros?**

Todos os funcionários devem manter bons hábitos de higiene, boas condições de saúde e ser, continuamente, treinados em boas práticas de manipulação de alimentos.



Público: Manipuladores de Alimento



Como manter a higiene pessoal?

1. Tomar banho diariamente;
2. Lavar a cabeça com frequência e escovar bem os cabelos;
3. Escovar os dentes após cada refeição;
4. Conservar as unhas curtas, limpas e sem esmaltes ou bases;
5. Retirar todos os adornos, como anéis, pulseiras, relógio, antes de higienizar as mãos e vestir os uniformes;
6. Usar uniformes limpos e bem conservados;
7. Utilizar papel toalha para secar as mãos e o suor.



Quando as mãos devem ser higienizadas?

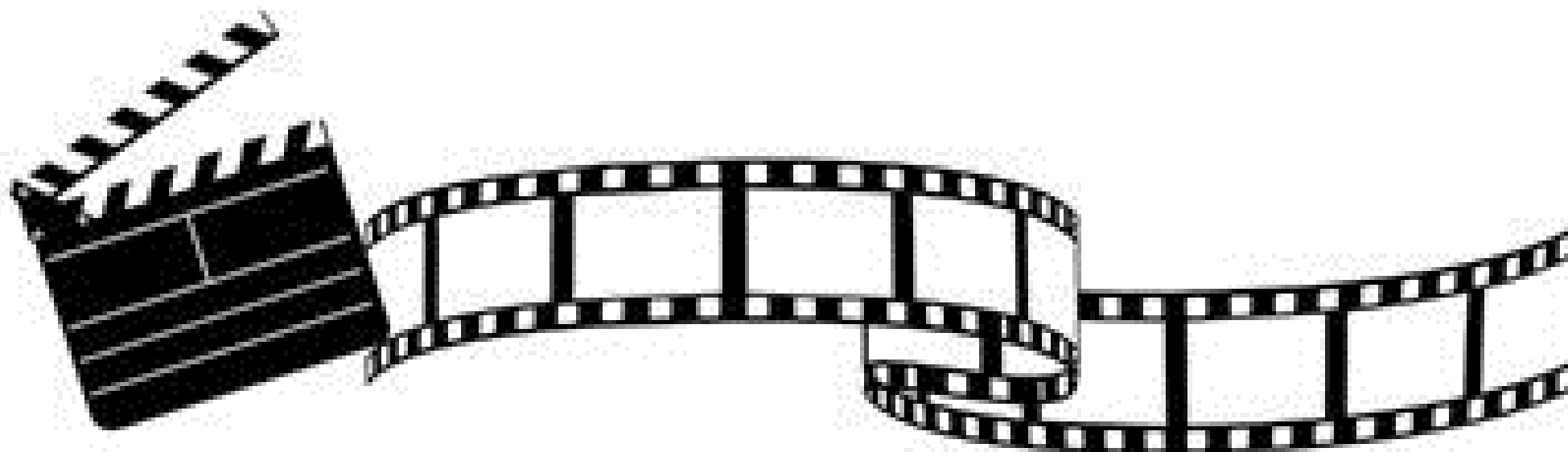
O funcionário deve higienizar as mãos sempre que:

- Chegar ao trabalho;
- Utilizar os sanitários ou vestiários;
- Iniciar, interromper ou trocar de atividade;
- Após manipular alimentos crus ou não higienizados;
- Antes de manipular alimentos submetidos à cocção, higienizados ou prontos para consumo;
- Tossir, espirrar, assoar o nariz, tocar no corpo ou cabelo;
- Usar utensílios e materiais de limpeza, como vassouras, rodos, pás, panos de limpeza, entre outros;
- Manipular lixo e outros resíduos;
- Tocar em sacarias, caixas, garrafas, maçanetas, sapatos ou outros objetos estranhos à atividade;
- Pegar em dinheiro;
- Antes de vestir e após retirar as luvas utilizadas na manipulação de alimentos. 7



Público: Manipuladores de Alimento

VÍDEO 1: “HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS”



É necessário que os funcionários utilizem uniformes dentro do estabelecimento?

- **Sim. Os uniformes devem ser limpos e trocados diariamente, bem como usados somente dentro do estabelecimento.**

O uniforme completo é composto de:

1. Calça ou saia, camisa ou camiseta;
2. Avental, sem bolsos acima da cintura;
3. Protetor de cabelo (touca, rede) que proteja totalmente os cabelos;
4. Sapato totalmente fechado, antiderrapante e em bom estado de conservação;
5. Uso de casaco de proteção para entrar em câmaras frias.



Controle de Saúde



- As pessoas são transmissoras de doenças através dos alimentos. Assim, o cuidado e o controle com a saúde do funcionário são essenciais para garantir a segurança do alimento preparado.

- **Funcionários**
 - Diarréias;
 - Infecções pulmonares;
 - Faringites

Devem ser afastados para outras atividades.

- **Manipulador**

Com cortes ou lesões

- Não deve manipular alimentos

a menos que as lesões estejam efetivamente protegidas por curativo e uma cobertura à prova d'água, como dedeiras ou luvas protetoras impermeáveis.

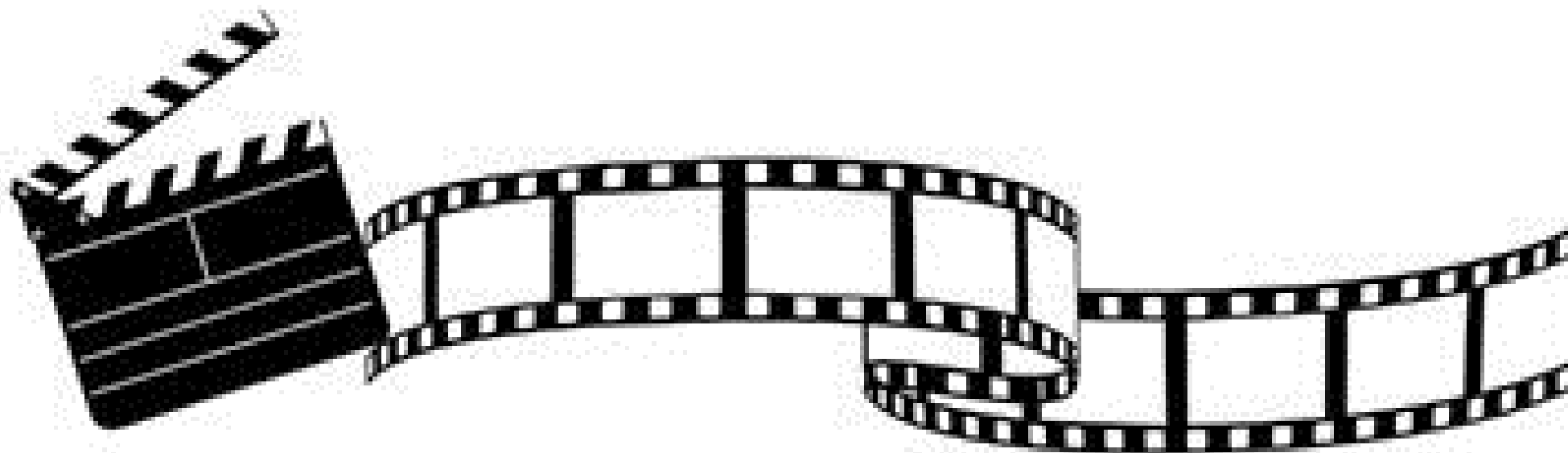


Por que treinar?



- Saúde
- Qualidade do alimento
- Preparações agradáveis
- Higiene
- Clientela satisfeita

VÍDEO 2: “Manipulador de Alimentos - Lavando as mãos”



GOVERNO DO ESTADO DO PIAUÍ
Secretaria Estadual de Educação
Superintendência de Ensino – SUPEN
Unidade de Gestão e Inspeção Escolar –UGIE
Gerência de Gestão Escolar – GGE
Coordenação de Apoio Técnico ao Núcleo Gestor - CATNG

Preparação do Alimento

Formação De Gestores e Equipes Escolares



Canal Educação 09/02/2018

EQUIPE DE NUTRIÇÃO DA SEDUC - PI

Público: Manipuladores de Alimento

Recebimento

Como deve ser o recebimento do alimento para garantir sua qualidade?

1. Recebimento em área limpa, protegida, bem iluminada e livre de pragas;
2. Observe se o entregador está com o uniforme limpo;
3. Verifique se a temperatura do alimento está de acordo com o recomendado;
4. Rejeite alimento que tenha prazo de validade vencido, sinais de dano ou deterioração.





Público: Manipuladores de Alimento

Armazenamento

Quais são os cuidados no armazenamento para não comprometer a qualidade e a segurança do alimento?

1. Substitua as caixas de madeira por caixas de material plástico porque são fáceis de lavar e isto evita a entrada de sujeira e insetos no estabelecimento;
2. Organize os alimentos de acordo com a data de vencimento, primeiro que vence/entra, primeiro que sai (PVPS/PEPS);
3. Separe e identifique os produtos que estão impróprios para o consumo;
4. As prateleiras, geladeiras e congeladores devem estar em perfeitas condições de higiene e funcionamento.



Como deve ser o Estoque Seco?

1. Arejado, sem umidade ou calor excessivo. O excesso de umidade possibilita a presença de bolores;
2. Limpo, livre de entulhos e outros materiais ou objetos que não estão em uso;
3. Os alimentos devem ser colocados nas prateleiras de forma organizada, separados por grupos, respeitando o empilhamento máximo recomendado pelo fabricante;
4. Os alimentos devem estar dispostos distantes do piso, sobre estrados (com acabamento liso, mantidos em bom estado de conservação e limpeza);
5. As prateleiras devem ser de material liso, resistente e de fácil limpeza.



Público: Manipuladores de Alimento

Como devem ser armazenados alimentos perecíveis?

1. Disponha os alimentos no equipamento de modo a permitir a circulação do ar, distantes entre si e das paredes, sem superlotação;
2. Regule a temperatura dos equipamentos de acordo com o alimento que exige a menor temperatura;
3. Evite contaminação cruzada entre os alimentos, protegendo-os e distribuindo-os de maneira adequada;
4. Controle periodicamente a temperatura dos alimentos armazenados, registrando em planilhas próprias.





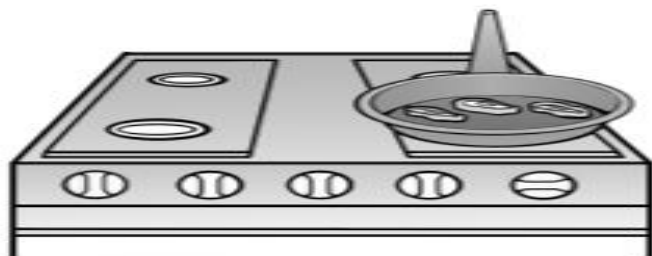
Público: Manipuladores de Alimento

Pré- preparo

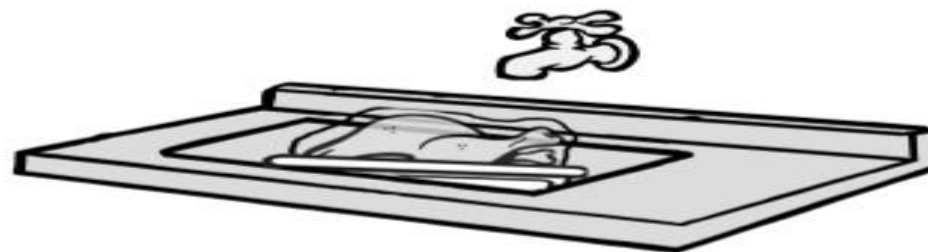
1 DESCONGELAMENTO



- Em geladeira



- Direto no cozimento (fritura, chapa etc.).



- A temperatura ambiente por no máximo 4 horas, terminando o descongelamento em geladeira.



- Em caso de urgência, em água com o alimento em saco plástico bem fechado. Evite o desperdício de água.

2 DESSALGUE

- Na água, em geladeira;
- Na água à temperatura ambiente, trocando a água de 4 em 4 horas (no máximo);
- Por fervura, se for para preparo imediato.



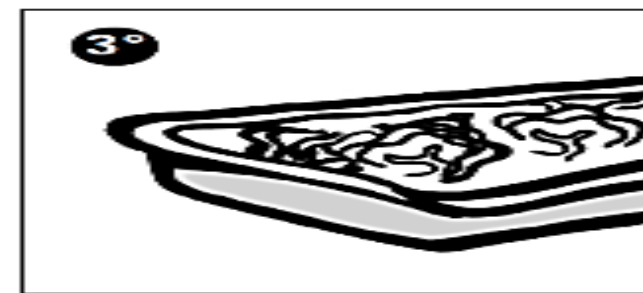
3 - Higiene de Legumes, Verduras e Frutas



RETIRAR AS PARTES
ESTRAGADAS;



LAVAR FOLHA A FOLHA OU UM
A UM EM ÁGUA CORRENTE;



DESINFETAR EM SOLUÇÃO
CLORADA POR 15 MINUTOS;

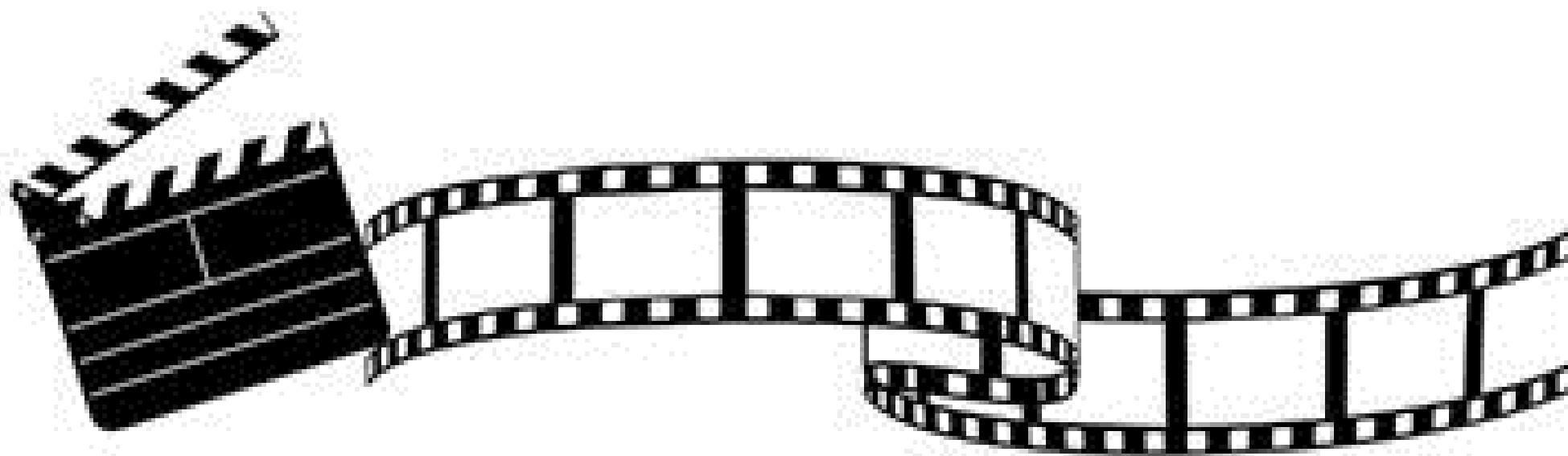


ENXAGUAR EM ÁGUA CORRENTE;



COLOCAR EM UTENSÍLIO
LIMPO E COBERTO.

VÍDEO 3: “HIGIENIZAÇÃO DE ALIMENTOS”



4 - Catação/ Escolha



- É realizada principalmente para grãos (arroz, feijão etc.).
- Ajuda a evitar perigos físicos como pedras, pedaços de madeira, vidro ou metais.

Todos os alimentos pré-preparados que necessitem de refrigeração, devem ser mantidos em geladeira até a etapa de preparo.

Importante: cuidado com a higiene do local antes e após a catação.

Área de preparo

Manter a higiene é importante.

A higiene de tudo que envolve o local de trabalho deve ser realizada periodicamente e sempre que necessário, incluindo:

A higienização da caixa d'água;

O tratamento e o controle da potabilidade da água provinda de solução alternativa (poços);

A higienização de instalações, utensílios e equipamentos;

Medidas preventivas de controle de insetos e roedores;

O correto armazenamento e destino do lixo.



Público: Manipuladores de Alimento

Área de preparo

A água é um **recurso natural** e deve ser usada **com critério**, evitando sua contaminação e desperdício.

•O que é água potável?

Ministério da Saúde



CONSUMO
HUMANO



POTÁVEL

Segura
para
beber

A lei exige que a água seja tratada adicionando produto para desinfecção com o objetivo de eliminar os micro-organismos e tornar a água própria para beber, ou seja, potável.



ATENÇÃO!

A água utilizada no preparo de alimentos, incluindo sucos, vitaminas e gelo é uma matéria-prima. Portanto, use somente água potável!

Público: Manipuladores de Alimento

Área de preparo

CONDIÇÕES DE SANEAMENTO DA ÁGUA

•Como armazenar a água?

- Em caixas d'água ou reservatórios, com as seguintes condições:
- Superfícies lisas, resistentes e impermeáveis, livres de rachaduras;
- Bem vedadas para impedir a entrada de insetos e outras sujidades;
- Instalado em local acessível para inspeção e higienização;
- Protegida contra inundações e infiltrações.

•Quando deve ser realizada a higienização da caixa d'água?

- Quando for instalada;
- A caixa d'água estiver suja;
- Há suspeita ou confirmação de poluição da água da caixa;
- Algum objeto ou animal cair dentro da caixa;
- Periodicamente, com intervalo máximo de 6 meses entre as lavagens de limpeza, como medida preventiva.
- Observe com atenção e corrija imediatamente os vazamentos, para evitar contaminação e desperdício.



COMO LIMPAR SUA CAIXA D'ÁGUA



01

Primeiramente feche o registro de entrada de água ou amarre a bóia da caixa d'água. Utilize a água da caixa para o próprio consumo antes do dia da limpeza e guarde-a em algum vasilhame para uso durante o período em que estiver realizando a limpeza. Lembre-se de tampar a saída.

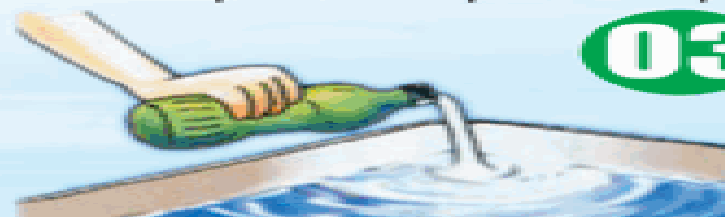
Lave as paredes da caixa com escovas de fibra vegetal e panos. Não use sabão, detergentes ou escovas de aço. Retire a sujeira e a água da caixa com uma pá de plástico, balde e panos, deixando-a bem limpa. Utilize panos limpos para secar o fundo.

02



03

Mantenha fechado os chuveiros e torneiras e abra o registro ou solte a bóia e deixe entrar um palmo de altura de água, adicione 2 litros de água sanitária e deixe em repouso por duas horas. Com uma brocha, balde ou caneca plástica molhe as paredes internas com uma solução desinfetante. Não use de forma alguma essa água durante 2 horas.



04

Passadas as 2 horas, ainda com a bóia amarrada, abra todas as torneiras - armazenando a água - e acione as descargas até esvaziar a caixa d'água. Essa água vai desinfetar os canos da sua casa.

05

Agora sua caixa d'água está limpa! Lave também a tampa da caixa. Com a água armazenada, você pode lavar o piso de quintais, banheiros e outros locais.

06

Feche bem a caixa d'água para evitar a entrada de insetos e anote a data da limpeza. Abra o registro e solte a bóia. Essa água já pode ser usada!



Realize a limpeza da caixa d'água a cada seis meses ou após o conserto na rede interna de água; Mantenha sua caixa d'água sempre bem fechada para evitar a contaminação da água armazenada.

Área de preparo

HIGIENIZAÇÃO DE INSTALAÇÕES, EQUIPAMENTOS, MÓVEIS E UTENSÍLIOS

1.O que significa higienização?

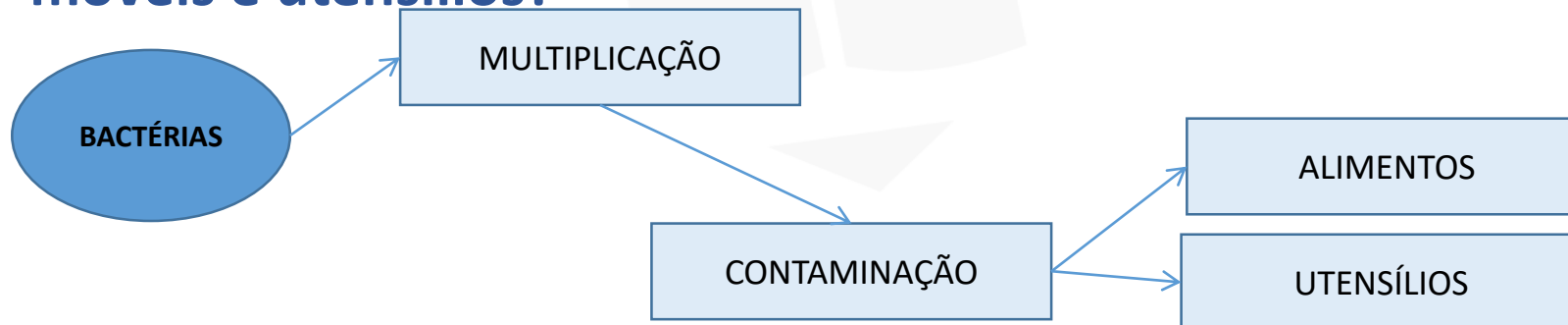
LIMPEZA

Remoção de terra, sujidades e outras substâncias indesejadas

DESINFECÇÃO

Redução por método físico ou químico, do número de microorganismos a um nível que não comprometa a segurança do alimento.

2. Qual a importância de se realizar a higienização dos equipamentos, móveis e utensílios?



Público: Manipuladores de Alimento

Área de preparo

HIGIENIZAÇÃO DE INSTALAÇÕES, EQUIPAMENTOS, MÓVEIS E UTENSÍLIOS

3. A higienização do ambiente deve ser feita de quanto em quanto tempo?

Pisos, rodapés, ralos, as áreas de lavagem e produção, maçanetas, lavatórios, sanitários, cadeiras, mesas e recipiente de lixo;

**TODOS OS
DIAS**

Equipamentos, utensílios, bancadas, superfícies de manipulação, saboneteiras e borrifadores;

**DIARIAMENTE /
CONFORME USO**

Paredes, portas, janelas, prateleiras, coifas, geladeiras e câmaras frigoríficas;

**TODA
SEMANA**

Estrados ou similares e depósitos;

**A CADA 15
DIAS**

Luminárias, interruptores, tomadas e telas;

TUDO MÊS

Teto ou forro, caixa de gordura, filtro de ar condicionado e canaleta de ar.

**CONFORME
NECESSIDADE/
ESPECIFICIDADE**

A periodicidade deve estar de acordo com o volume e condições de produção

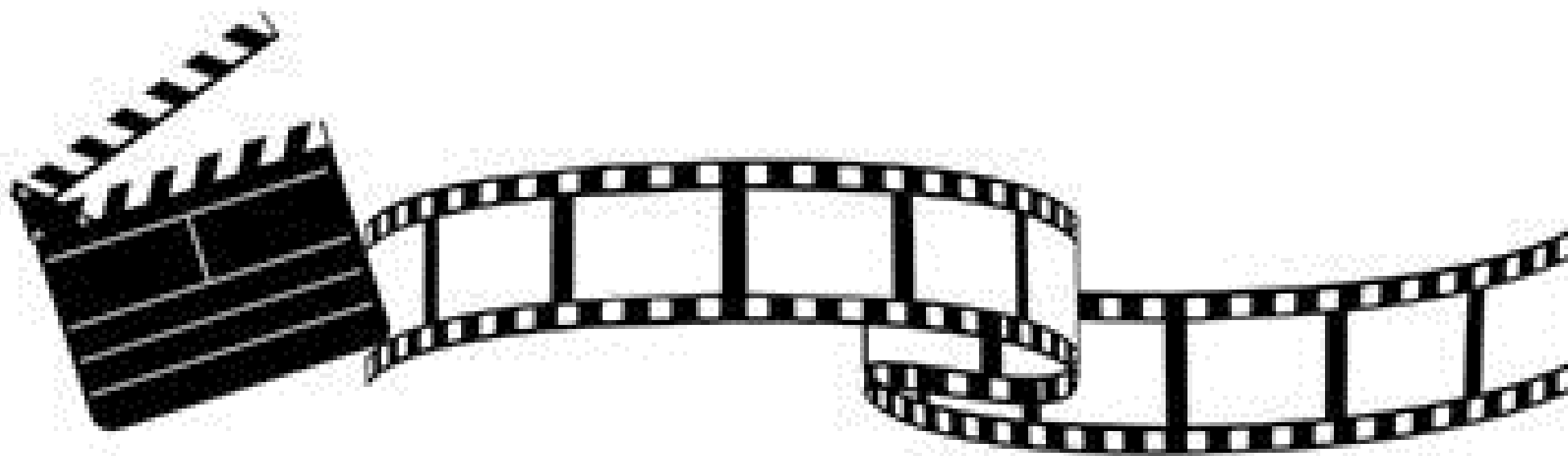
Os uniformes e panos de limpeza podem ser lavados na área de produção?

Não, estes materiais devem ser lavados separadamente em área própria.



Público: Manipuladores de Alimento

VÍDEO 4: “HIGIENIZAÇÃO DE UTENSÍLIOS, LOCAL”



Área de preparo

CONTROLE INTEGRADO DE PRAGAS

É o conjunto de medidas preventivas necessárias para impedir a atração, o acesso, o abrigo e a proliferação de insetos (moscas, baratas, formigas), ratos e pombos, evitando a aplicação de produtos químicos.

Os restos de alimentos e o lixo são focos de contaminação. Quando acumulados e não acondicionados corretamente, atraem insetos, ratos e pombos que provocam doenças por carregarem microorganismos nas patas e no corpo, além de estragarem os produtos e as instalações!



Público: Manipuladores de Alimento

Área de preparo

CONTROLE INTEGRADO DE PRAGAS

Práticas preventivas para que as pragas não sejam um problema em seu estabelecimento

Evitar
buracos e
fendas

Usar telas
milimétricas

Proteção nos
rodapés das
portas e ralos

Verificar os
produtos
recebidos

Mantenha a
vegetação
aparada

Lixo
acondicionado
corretamente

Evitar
acúmulo de
água

Contratar
empresa
especializada
para
dedetização

Área de preparo

ACONDICIONAMENTO E DESTINO DO LIXO

Como deve ser armazenado o lixo na área de manipulação?

- 1. Acondicione o lixo em sacos plásticos resistentes;
- 2. Conserve os sacos de lixo em recipientes de plástico ou de metal (de fácil limpeza);
- 3. O recipiente deve ter tampa e pedal, permanecendo sempre fechado;
- 4. Deixe o recipiente do lixo afastado das mesas, pias, utensílios e do armazenamento de alimentos para evitar a contaminação cruzada.



Área de preparo

ACONDICIONAMENTO E DESTINO DO LIXO

Como armazenar o lixo em áreas externas?

- 1. Protegido da chuva e do sol;
- 2. Em recipientes bem fechados, de fácil limpeza;
- 3. Em recipientes separados por tipo: lixo orgânico (restos de alimentos) e lixo reciclável (papel, vidro, plástico e metal).



Público: Manipuladores de Alimento

Área de preparo



ACONDICIONAMENTO E DESTINO DO LIXO

Que procedimentos devem ser feitos periodicamente com respeito ao lixo?

- 1. Lavar diariamente os recipientes e a área reservada para o lixo;
- 2. Troque o saco de lixo com frequência e antes que fique cheio para que possa ser fechado com facilidade, evitando o mau cheiro e as pragas;
- 3. Sempre lave as mãos após a remoção do lixo.



FIQUE ATENTO!

O trajeto de remoção do lixo deve ser por local diferente de onde entram os alimentos, para que ambos não entrem em contato, evitando a contaminação. Na impossibilidade, utilize horários diferentes! Se o lixo for coletado por empresas especializadas, o contrato deve indicar o destino dos resíduos e as notas fiscais deverão permanecer no próprio estabelecimento.

Público: Manipuladores de Alimento

Preparo

1. COZIMENTO

O cozimento é muito importante para eliminar os perigos biológicos, bem como para dar um bom aspecto ao alimento. Deve-se, portanto, obedecer a seguinte regra fundamental:

**TODO ALIMENTO DEVE SER BEM COZIDO.
NADA DE ALIMENTO MAL PASSADO!**

Temperatura interna do alimento	Tempo
acima de 74°C	—
70°C	2 minutos
65°C	15 minutos

1. RESFRIAMENTO

Alguns alimentos, após o cozimento, são resfriados para serem:

- Consumidos frios, como as saladas de legumes e sobremesas;
- Fatiados, recheados ou montados como pastéis, empadões etc.;
- Consumidos no dia seguinte.

É interessante seguir algumas dicas para acelerar o processo de penetração do frio:

- Fatiamento ou redução de tamanho (peças de carne);
- Distribuição em pequenos volumes;
- Arrumação nos equipamentos com sobreposição em cruz, se necessário (quando houver pouco espaço no equipamento de refrigeração);
- Agitação de alimentos pastosos ou líquidos;
- Banho de gelo ou freezer vazio.

Preparo

MUITO CUIDADO !!!

O RESFRIAMENTO MAL FEITO PODE PROVOCAR MUITOS CASOS DE DOENÇA. ELE DEVE SER RÁPIDO, PARA NÃO DAR TEMPO AOS MICRORGANISMOS DE SE MULTIPLICAREM.

Para evitar que isso ocorra devemos obedecer as seguintes regras:

- Colocar o alimento cozido e ainda quente em recipientes rasos (no máximo 10cm de altura);
- Deixar sair o vapor em temperatura ambiente por cerca de 30 minutos;
- Colocar o alimento para resfriar em geladeira ou freezer;
- Não esquecer de cobrir os alimentos.



Público: Manipuladores de Alimento

GOVERNO DO ESTADO DO PIAUÍ
Secretaria Estadual de Educação
Superintendência de Ensino – SUPEN
Unidade de Gestão e Inspeção Escolar – UGIE
Gerência de Gestão Escolar – GGE
Coordenação de Apoio Técnico ao Núcleo Gestor - CATNG



Porcionamento do Alimento

Formação De Gestores e Equipes Escolares

Canal Educação 09/02/2018

EQUIPE DE NUTRIÇÃO DA SEDUC - PI

Público: Manipuladores de Alimento

Distribuição

É a etapa em que o alimento é retirado da panela e transferido para cubas, travessas ou pratos.

Na hora de servir o alimento devemos estar atentos a algumas práticas que irão garantir que o cliente consuma um alimento seguro:

- Higiene pessoal do manipulador;
- Higiene dos utensílios.

Para que um alimento permaneça seguro devemos impedir:

- A. Novas contaminações;
- B. Que os micro-organismos se multipliquem.



Público: Manipuladores de Alimento

Práticas para evitar novas contaminações durante o serviço

Organizar os utensílios a serem utilizados para a distribuição e para o consumo;

Abastecer as cubas e os recipientes em pequenas quantidades, tantas vezes quantas forem necessárias;

Os alimentos prontos para o consumo frios e quentes devem ser dispostos de forma organizada, sem sobreposições de cubas, bandejas e travessas;

Nunca reutilizar alimento preparado que já tenha sido servido aos clientes, inclusive pães, aperitivos, condimentos e molhos;

Recolher os pratos e utensílios usados e oferecer outros limpos;

Usar utensílios para servir os alimentos de cabos longos de forma a evitar a que o consumidor se debruce sobre os alimentos servidos ou toque nos alimentos;

Os utensílios destinados a proporcionar ou servir alimentos devem ser exclusivos para cada preparação.

Distribuição

PARA ALIMENTOS QUENTE

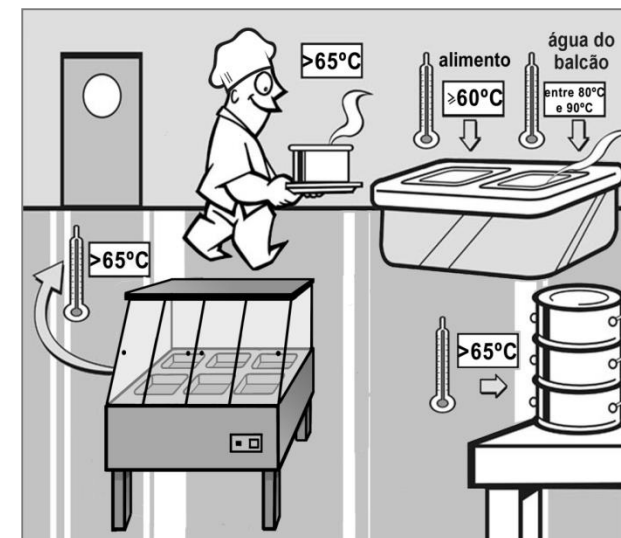
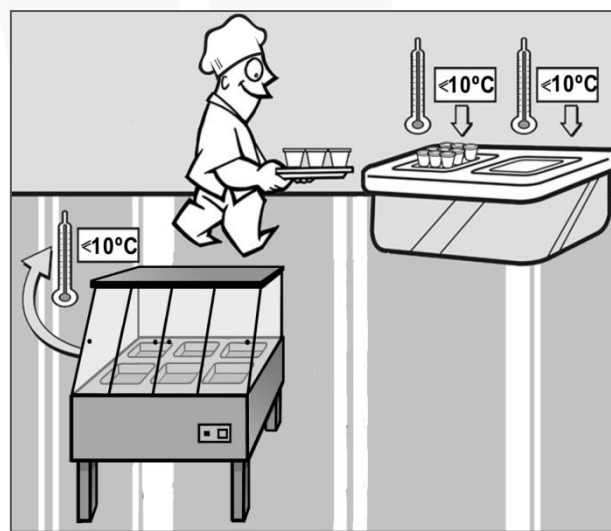
Utilizada para pratos servidos quentes como arroz, feijão, carnes, pescados, sopas etc.

- Diminuir ao máximo o tempo entre o final do preparo e a distribuição;
- Manter o alimento sempre bem quente;
- Preparar somente a quantidade necessária, para evitar sobras.

PARA ALIMENTOS FRIOS

Utilizada para saladas e sobremesas e necessita dos seguintes cuidados:

- Cobrir e colocar em temperatura bem fria;
- Colocar nas prateleiras de cima, jamais abaixo de produtos crus.



Manutenção

Quando terminamos de preparar o alimento e não servimos imediatamente temos que mantê-los em temperatura controlada, para que os microrganismos não se multipliquem.

Os alimentos quentes devem ser mantidos aquecidos e os frios resfriados.

MANUTENÇÃO À FRIO

- Cobrir e colocar em temperatura bem fria;
- Colocar nas prateleiras de cima, jamais abaixo de produtos crus.

MANUTENÇÃO A QUENTE

- O alimento deve ser mantido em banho-maria ou em fogo baixo (na caldeira ou fogão);
- Se a temperatura abaixar, reaqueça imediatamente.

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

Muito cuidado com salgadinhos, doces com cremes, carne moída e recheios feitos com antecedência, pois com facilidade causam surtos de doenças alimentares. Portanto, tenha cuidado com a temperatura.

IMPORTANTE

Após a abertura da embalagem original, o alimento deve ser acondicionado em recipientes adequados, de plástico, previamente lavados e desinfetados, devendo ser colocada uma etiqueta de identificação com o nome do produto e prazo de validade (consultar tabela de critérios). Deve ser verificada a necessidade de refrigeração, conforme a recomendação do fabricante.



INFORMAÇÕES GERAIS

PRODUTOS REFRIGERADOS	ARMAZENAMENTO	
	Temperatura Máxima	Tempo
Pescados e seus produtos manipulados crus	4°C	24 horas
Carnes (bovina, suína, aves etc.)	4°C	72 horas
Sobremesas, frios e laticínios manipulados	8°C 6°C 4°C	24 horas 24 horas 72 horas
Folhosos e frutas sensíveis	10°C	72 horas
Outras frutas e legumes	10°C	1 semana
Alimentos pós-cocção	4°C	72 horas
Pescados pós-cocção	4°C	24 horas
Ovos	10°C	14 dias
Maionese e misturas de maionese com outros alimentos	4°C	24 horas

PRODUTOS CONGELADOS	TEMPO MÁXIMO DE ARMAZENAMENTO
0 a -5°C	10 dias
-5 a -10°C	20 dias
-10 a -18°C	30 dias
< -18°C	90 dias

GOVERNO DO ESTADO DO PIAUÍ
Secretaria Estadual de Educação
Superintendência de Ensino – SUPEN
Unidade de Gestão e Inspeção Escolar –UGIE
Gerência de Gestão Escolar – GGE
Coordenação de Apoio Técnico ao Núcleo Gestor - CATNG



Desperdício do Alimento

Formação De Gestores e Equipes Escolares

Canal Educação 09/02/2018

EQUIPE DE NUTRIÇÃO DA SEDUC - PI

Público: Manipuladores de Alimento

Desperdício

Alimentação é a base da vida e dela depende o estado de saúde do ser humano;

- O desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o seu não aproveitamento, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares;
- O desperdício é um sério problema a ser resolvido na produção e distribuição de alimentos;
- Torna-se cada vez mais difícil adquirir alimentos adequados ao consumo do dia-a-dia, razão pela qual alimentação equilibrada é atualmente uma das maiores preocupações do nosso cotidiano. Dessa forma, devemos aproveitar tudo que o alimento pode nos oferecer como fonte de nutrientes.



Público: Manipuladores de Alimento

Como evitar o desperdício

**COMPRAR
BEM**

Preferir legumes, hortaliças e frutas da época.

**CONSERVAR
BEM**

Armazenar em locais limpos e em temperaturas adequadas a cada tipo de alimento.

**PREPARAR
BEM**

Lavar bem os alimentos, não retirar cascas grossas e preparar apenas a quantidade necessária para a refeição de sua família.

Cuidados com a conservação de alimentos:



Público: Manipuladores de Alimento

Como evitar o desperdício

Aproveitar sobras e aparas, desde que mantidas em condições seguras até o preparo:

- **Carne assada:** croquete, omelete, tortas, recheios etc.;
- **Carne moída:** croquete, recheio de panqueca e bolo salgado;
- **Arroz:** bolinho, arroz de forno, risotos;
- **Macarrão:** salada ou misturado com ovos batidos;
- **Hortaliças:** farofa, panquecas, sopas, purês;
- **Peixes e frango:** suflê, risoto, bolo salgado;
- **Aparas de carne:** molhos, sopas, croquetes e recheios;
- **Feijão:** feijão tropeiro, virado e bolinhos;
- **Pão:** pudim, torradas, farinha de rosca, rabanada;
- **Frutas maduras:** doces, bolo, sucos, vitaminas, geléia;
- **Leite talhado:** doce de leite.

Alimentos que podem ser aproveitados integralmente:

- **Folhas de:** cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;
- **Cascas de:** batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora;
- **Talos de:** couve-flor, brócolis, beterraba;
- Entrecascas de melancia, maracujá;
- **Sementes de:** abóbora, melão, jaca;
- Nata;
- Pão amanhecido.

Público: Manipuladores de Alimento

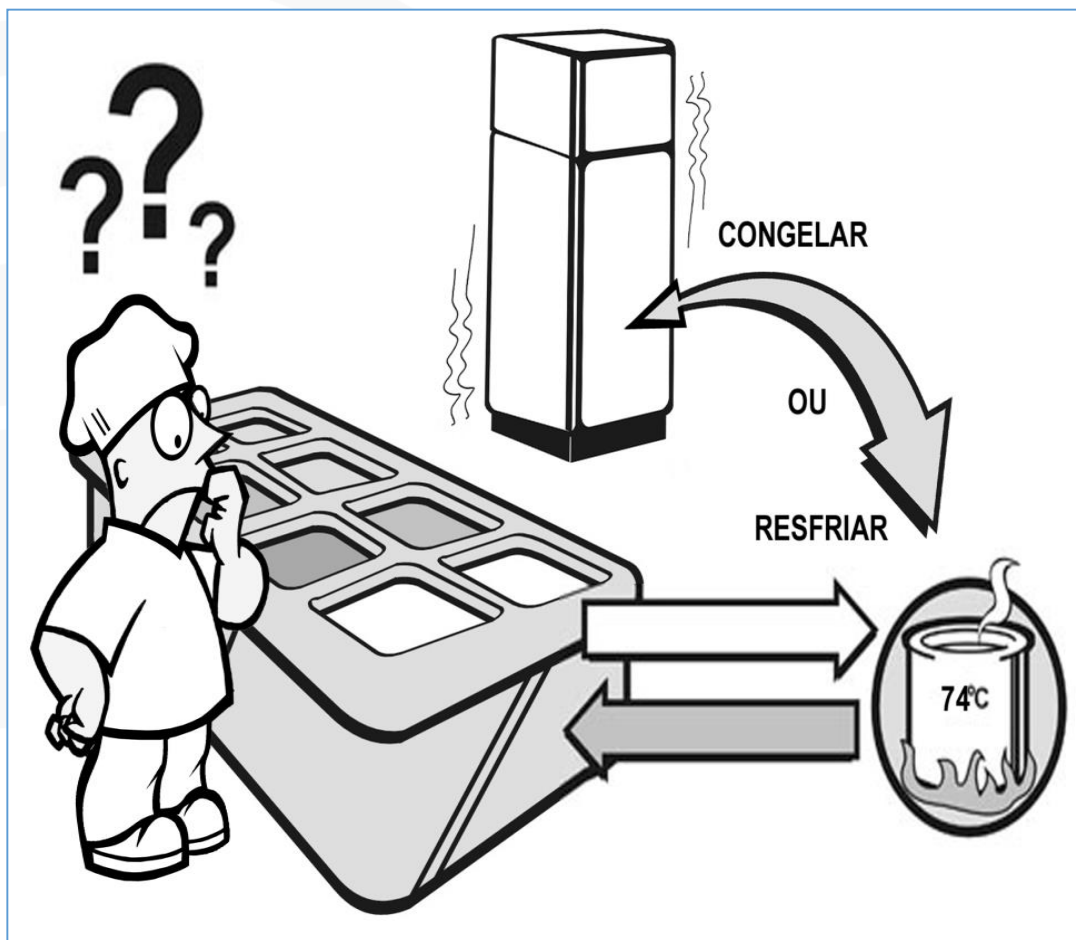
Critérios para o uso de sobras

SOBRAS QUENTES

- Reaquecer e distribuir depois; ou
- Resfriar, reaquecer e distribuir depois.

SOBRAS FRIAS

- Refrigerar e distribuir depois; ou
- Cozinhar e distribuir depois; ou
- Cozinhar, resfriar, reaquecer e distribuir depois.



alimentacao.seducpnae@outlook.com

seduc.ugie@gmail.com

3216 3290

