

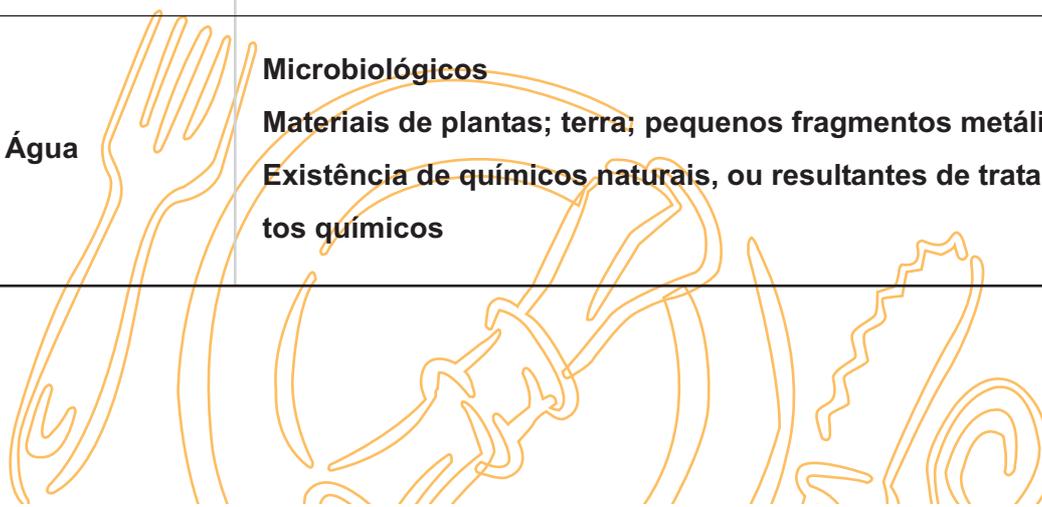
MEMO-FICHA 1

CONTAMINAÇÃO DE ALIMENTOS NA RESTAURAÇÃO

Alimentos e Perigos Associados

Alimento	Perigos
Hortofrutícolas	Microbiológicos Terra; pequenas pedras Matérias das plantas indesejadas; insectos e larvas Resíduos de insecticidas; resíduos de fertilizantes
Hortofrutícolas preparados	Resíduos de insecticidas; resíduos de fertilizantes
Hortofrutícolas cozinhados	Microbiológicos Resíduos de insecticidas; resíduos de fertilizantes
Frutos, incluindo frutos concentrados e conservados	Microbiológicos Insectos e larvas; materiais de plantas indesejados Resíduos de insecticidas Resíduos de fertilizantes
Cereais	Microbiológicos Materiais de plantas indesejados. Insectos e larvas Excrementos de roedores Resíduos de insecticidas e de rodenticidas Resíduos de fertilizantes; bolores; micotoxinas
Especiarias	Microbiológicos Terra. Insectos e larvas; excrementos de roedores Resíduos de insecticidas e de rodenticidas
Carne crua	Microbiológicos; parasitas Resíduos de medicamentos veterinários

Alimento	Perigos
Carnes cozinhadas	Microbiológicos Resíduos de medicamentos veterinários
Leite cru	Microbiológicos Metais pesados; resíduos de medicamentos veterinários Materiais de limpeza
Leite pasteurizado, UHT, esterilizado	Resíduos de medicamentos veterinários Resíduos de produtos de higienização; metais pesados
Laticínios produzidos a partir de leite cru	Microbiológicos; metais pesados Resíduos de medicamentos veterinários Resíduos de produtos e de materiais de higienização
Laticínios produzidos a partir de leite processado termicamente	Microbiológicos; resíduos de medicamentos veterinários Resíduos de produtos e de materiais de higienização Metais pesados
Peixe	Microbiológicos; toxinas; parasitas Metais pesados
Peixe fumado	Microbiológicos; parasitas Resíduos de medicamentos veterinários
Mariscos e crustáceos	Microbiológicos; toxinas Pedaços de casca Metais pesados
Água	Microbiológicos Materiais de plantas; terra; pequenos fragmentos metálicos Existência de químicos naturais, ou resultantes de tratamentos químicos



MEMO-FICHA 2

BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE PESSOAL

- Mantenha uma higiene pessoal cuidada ao nível do corpo, da roupa, do uniforme e do calçado.
- Troque a roupa pessoal pela roupa de trabalho apenas no vestiário.
- Guarde a roupa e outro material utilizado fora do local de laboração apenas no vestiário.
- Utilize o uniforme exclusivamente nas instalações. Procure mantê-lo limpo. Sempre que necessário proceda à sua substituição.
- Utilize o calçado próprio (de cor clara, antiderrapante, confortável, fechado) exclusivamente no local de laboração.
- Cubra completamente o cabelo, utilizando toucas ou barretes, não deixando pontas de fora.
- Mantenha as unhas curtas, limpas e sem verniz. Não utilize unhas postiças.
- Não utilize adornos pessoais (jóias, relógios, pulseiras, brincos, piercings).
- Evite o uso de perfumes e maquilhagem.
- Lave adequadamente as mãos (de acordo com a prática estabelecida), e com a frequência necessária.
- Não coma, não beba, não masque pastilha elástica, não fume nas áreas de recepção, preparação, confecção ou serviço de alimentos.
- Se tossir ou espirrar procure proteger a boca e o nariz, se possível com um toalhete. Lave as mãos de seguida.
- Caso realize tarefas que exigem um nível superior de higiene (por exemplo, o manuseamento de alimentos de alto risco), utilize máscaras naso-bocais.



- Caso apresente sintomas de alguma reacção alérgica, gripe ou diarreia, deve de imediato informar o seu superior.

- Se sofrer algum corte ou queimadura, deve alertar imediatamente o seu superior, para se averiguar da necessidade de tratamento médico. Caso se mantenha no trabalho, cubra o ferimento com um penso adequado.



MEMO-FICHA 3

APROVISIONAMENTOS

Os Princípios Básicos da Armazenagem

- Os locais de armazenagem devem estar o mais próximo possível do local da recepção.
- Os locais de armazenagem devem estar limpos, e organizados por grupos de produtos, devendo cada local estar devidamente identificado.
- Separe os produtos alimentares dos não alimentares.
- Assegure-se que os locais de armazenagem de alimentos não perecíveis são lugares frescos, secos, livres de odores e que impedem a acção directa da luz solar sobre os alimentos.
- Assegure-se que todos os produtos armazenados se encontram rotulados, com o nome e a data de recepção ou prazo de validade.
- Garanta uma correcta rotação de stocks, de modo a que os primeiros produtos a serem armazenados sejam também os primeiros a serem consumidos.
- Não coloque os produtos armazenados directamente no pavimento, nem em contacto com as paredes. Utilize estrados e prateleiras, em material impermeável, liso e não tóxico.
- Coloque produtos que possam vir a ser rejeitados e/ou devolvidos ao fornecedor (e.g. latas opadas, amolgadas, que apresentem vazamento de produto) num local próprio, devidamente separado e identificado.
- Mantenha uma vigilância periódica de todos os produtos armazenados (por exemplo, tendo em conta os prazos de validade, odores estranhos, etc.).
- Assegure-se da existência de meios eficazes de protecção contra insectos e roedores. Deve também estar atento a sinais, que evidenciem a presença de pragas (e.g. embalagens roídas, urina ou fezes).



- Coloque todos os alimentos que necessitem de frio para a sua conservação em câmaras frigoríficas ou de conservação de congelados, respeitando os seguintes princípios:

- Localize o equipamento de frio em áreas bem ventiladas, longe da zona de confecção e da luz solar directa e de modo a que permitam alguma liberdade de movimentos aos trabalhadores.

- Não encha excessivamente as câmaras, de modo a permitir uma boa circulação de ar frio entre os alimentos.

- Tape e identifique todos os alimentos conservados no frio.

- Assegure-se que a cadeia de frio nunca é interrompida, mantendo os alimentos refrigerados e congelados sempre à mesma temperatura.

- Assegure-se que as câmaras são abertas o mínimo de vezes possível e que permanecem abertas o mínimo tempo possível. Verifique, periodicamente, o estado das borrachas de vedação das portas das câmaras.

- Preencha diariamente as fichas de registo de temperatura da câmaras. Mantenha estas em locais visíveis junto das respectivas câmaras.



PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DE ALIMENTOS

Confeção de Alimentos

- Confeccione todos os alimentos o mais próximo possível do momento de serem servidos.
- Controle correctamente o tempo e a temperatura de confeção dos alimentos.
- Para provar os alimentos durante a confeção, utilize sempre utensílios próprios, devidamente higienizados.
- Na confeção de alimentos de origem animal, assegure-se que o centro do alimento atinja uma temperatura superior a 75°C. Evite confeccionar peças de carne inteiras com peso superior a 2,5 kg.
- Rejeite imediatamente todos os ovos frescos que apresentem a casca danificada ou suja.
- Na confeção de maionese e outros molhos, mousse de chocolate caseira, bacalhau à Brás, etc. utilize ovo pasteurizado.
- Não congele produtos confeccionados à base de carne e marisco (e.g. rissóis, folhados, empadas).
- Controle a temperatura do alimento durante a confeção, verificando a temperatura em diferentes pontos. Utilize para isso um termómetro próprio, o qual deve ser higienizado após cada utilização.
- Por razões culinárias, existem alguns alimentos que não podem ser confeccionados a temperaturas superiores a 75°C, devendo, nesses casos, assegurar-se o seu consumo imediato após a sua confeção.
- Nunca interrompa e volte a reiniciar o processo de confeção.
- Após a lavagem na máquina de lavar louça, as louças utilizadas para refeições a serem servidas frias devem ser convenientemente arrefecidas.
- Após a confeção do alimento, reduza ao mínimo imprescindível qualquer tipo de manipulação.



- Garanta que o óleo usado na fritura de alimentos não ultrapassa os 180°C.
- Controle diariamente a qualidade dos óleos. Rejeite-os e substitua-os sempre que:
 - Libertem odor a queimado, irritante e penetrante.
 - Apresentem uma cor escura e turva.
 - Ocorra a formação de espuma em grande quantidade e persistente, com pequenas bolhas.
 - Ocorra uma forte formação de fumos a 170°C.
- Em caso de dúvida, verifique a qualidade dos óleos através do uso de testes colorimétricos rápidos.
- Não junte óleo novo a óleo usado.
- Esvazie e limpe as cubas das fritadeiras após cada utilização. Mantenha-as devidamente tapadas sempre que não estejam a ser utilizadas.
- Verifique regularmente o correcto funcionamento do termóstato, medindo a temperatura do óleo com um termómetro sonda.
- Filtre diariamente o óleo.



PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DE ALIMENTOS

Preparação de Alimentos

- Antes de iniciar qualquer tarefa que implique a manipulação de alimentos cumpra todas as regras de higiene pessoal estabelecidas.

- Manipule os alimentos utilizando utensílios apropriados, ou com as mãos (ou luvas descartáveis) devidamente higienizadas.

- Antes de qualquer preparação, higienize todos os equipamentos, utensílios e superfícies que contactem directamente com os alimentos.

- Manipule alimentos crus e alimentos já cozinhados em locais separados.

- Efectue a preparação do peixe, da carne e dos vegetais em áreas separadas (caso a disposição do local não o permita, a preparação dos diferentes alimentos deve ser separada no tempo por uma fase de higienização).

- Utilize apenas os utensílios específicos (facas, tábuas, etc.) para cada tipo de alimento de acordo com o código de cores: verde (hortofrutícolas); azul (pescado); vermelho (carnes); amarelo (carne de aves). Higienize estes após cada utilização.

- Respeite a sequência de actividades: preparação → confecção → distribuição. Nunca permita que ocorram cruzamentos entre os alimentos prontos a servir e os alimentos em início de preparação.

- Evite a preparação de alimentos com demasiada antecedência à sua confecção ou consumo.

- Armazene rapidamente em câmaras frigoríficas os alimentos preparados que não sejam logo utilizados, assegurando que estes permanecem o menor tempo possível na “zona de perigo” (entre 4 e 63°C).

- Lave previamente com água fria corrente e desinfecte com um produto apropriado, respeitando a dosagem e tempo de acção recomendados, todos os hortofrutícolas (frutos, hortícolas, plantas aromáticas) a serem consumidos em cru ou que irão sofrer uma operação de corte e/ou descasque.



- Os produtos hortícolas e plantas aromáticas preparados, a serem consumidos em cru, devem ser guardados em câmaras de refrigeração específicas (se existentes) e correctamente cobertos, até ao momento de serem servidos.

- Caso seja necessário carne picada, esta deverá ser obrigatoriamente preparada no estabelecimento e o mais próximo possível da sua confecção. Não congele a carne picada caso esta não seja toda utilizada.

- A operação de desfiar ou picar o pescado deve ser realizada no estabelecimento e o mais próximo possível da sua confecção.

- Em caso de utilização de bacalhau este deve ser demolhado em água fria corrente, durante 2 horas, ou, em alternativa, pode ser demolhado, em ambiente refrigerado, em 48 horas, com mudanças periódicas de água.

- Descongele os alimentos em câmaras de refrigeração, em que as temperaturas sejam mantidas entre 1 e 4°C. Não descongele os alimentos à temperatura ambiente ou em água quente.

- Descongele os diferentes alimentos em câmaras de refrigeração específicas. Caso não seja possível, assegure-se que cada um deles é devidamente tapado de modo a evitar contaminações cruzadas.

- Os alimentos em descongelação deverão ser colocados em recipientes adequados e tapados, de modo a que os mesmos não fiquem em contacto com os líquidos que deles escorrem.

- Antes da preparação ou confecção, assegure-se que a descongelação é completa. Exceptuam-se alguns alimentos de pequena dimensão (rissóis, pastéis de bacalhau, mariscos, legumes, etc.) que poderão ser confeccionados imediatamente após serem retirados da câmara de conservação de congelados.

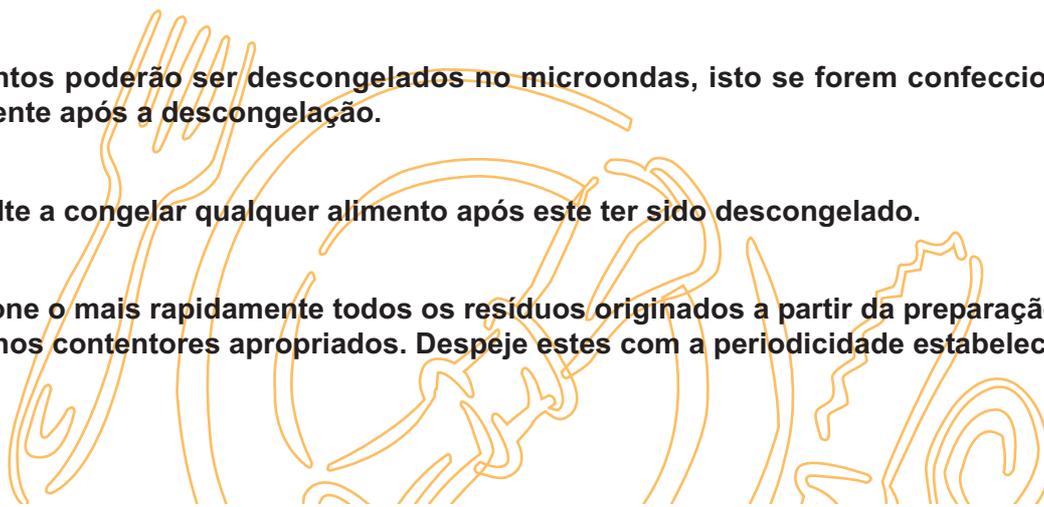
- Após a descongelação, os alimentos deverão ser consumidos num prazo de 24 horas devendo, durante esse período, ser mantidos na câmara de refrigeração.

- Nos casos em que não seja possível iniciar a descongelação com a antecedência recomendada, esta poderá ser realizada em água potável fria corrente, mantendo o alimento dentro de um saco plástico transparente e fechado. Esta prática não deve ser adoptada como prática corrente.

- Os alimentos poderão ser descongelados no microondas, isto se forem confeccionados imediatamente após a descongelação.

- Nunca volte a congelar qualquer alimento após este ter sido descongelado.

- Acondicione o mais rapidamente todos os resíduos originados a partir da preparação dos alimentos nos contentores apropriados. Despeje estes com a periodicidade estabelecida.



CONTROLO DE TEMPERATURAS**Recepção e Armazenamento**

- Aquando da recepção das matérias-primas deve-se ter o cuidado de controlar e registar a sua temperatura.

- Para alguns produtos congelados e refrigerados são recomendadas as seguintes temperaturas à recepção:

Matéria-Prima		Temperatura Máxima à Recepção (°C)
Produtos Lácteos	Queijo	8
	logurtes	5
	Queijo Fresco	5
	Leite do Dia	5
	Manteigas e Margarinas	5
Carne	Carnes e Derivados Congelados	-15
	Fresca	5
	Aves e Criação	4
	Fiambre, Salsicharia, etc.	7
Pescado	Congelado	-15
	Fresco	4
Ovos	Frescos	20
	Pasteurizados	3
Pastelaria Variada com Creme		6
Gelados		-12
Hortofrutícolas	Frescos	16
	Congelados	-13

- Imediatamente após a recepção as matérias-primas devem ser armazenadas às temperaturas adequadas de conservação.

- Para alguns produtos congelados e refrigerados são recomendadas as seguintes temperaturas de armazenagem:

Matéria-Prima		Temperatura de Armazenamento (°C)
Produtos Lácteos	Queijo	0 a 5
	logurtes	0 a 5
	Queijo Fresco	0 a 4
	Leite do Dia	0 a 5
	Manteigas e Margarinas	0 a 5
Carne	Carnes e Derivados Congelados	Inferior a -18
	Fresca	-1 a 1
	Aves e Criação	-1 a 1
	Fiambre, Salsicharia, etc.	0 a 5
Pescado	Congelado	Inferior a -18
	Fresco	0 a 3
Ovos	Frescos	0 a 20*
	Pasteurizados	0 a 3
Pastelaria Variada com Creme		0 a 5
Hortofrutícolas	Frescos	7 a 10
	Congelados	Inferior a -18

* Idealmente de 10 °C a 15 °C



CONTROLO DE TEMPERATURAS

Preparação e Confeção

- Verifique a temperatura do frigorífico e da câmara de conservação de congelados sempre que guardar ou retirar alimentos.
- Comunique ao gerente qualquer temperatura anormal que detecte num frigorífico ou câmara de conservação de congelados ou qualquer anomalia nos mesmos.
- Mantenha as portas dos frigoríficos e das câmaras de conservação de congelados sempre fechadas excepto o estritamente necessário para introduzir ou retirar alimentos.
- Coloque os alimentos a descongelar em ambiente refrigerado, assegurando que a temperatura se mantém entre 1 e 4°C.
- Não coloque alimentos quentes no frigorífico ou na câmara de conservação de congelados.
- Minimize o tempo que os alimentos de alto risco permanecem à temperatura ambiente.
- Assegure-se que os alimentos são confeccionados a temperaturas superiores a 75°C ou reaquecidos acima de 82°C.
- Assegure-se que os alimentos conservados quentes após a confeção são mantidos acima dos 63°C.
- Garanta que a temperatura do óleo de fritura não atinge um valor superior 180°C.
- Minimize os tempos entre: refrigeração e confeção; confeção e consumo; confeção e refrigeração; refrigeração e consumo.
- Produtos sujeitos a refrigeração após confeção devem ser rapidamente arrefecidos numa célula de arrefecimento rápido.
- Meça a temperatura dos alimentos, introduzindo o termómetro na zona do alimento de maior espessura.
- Higienize os termómetros entre cada utilização.
- Cumpra com todas as regras estabelecidas relativas a controlo de temperaturas.

HIGIENIZAÇÃO DE ESTABELECIMENTOS

- Use vestuário adequado e exclusivo sempre que manipular detergentes e/ ou desinfectantes na realização de operações de limpeza e desinfecção.
- Nunca manipule alimentos no decorrer das operações de limpeza e/ ou desinfecção.
- Mantenha todos os produtos de limpeza e desinfecção nas embalagens originais e garanta que o rótulo não é danificado.
- Antes de utilizar qualquer detergente ou desinfectante, consulte sempre as respectivas fichas técnicas ou os rótulos.
- Caso não seja possível identificar o produto, informe imediatamente o seu responsável.
- Nunca misture diferentes produtos de limpeza ou desinfecção, a não ser em situações devidamente indicadas.
- Todos os operadores/ manipuladores de alimentos são responsáveis pela higienização das superfícies, equipamentos e utensílios por eles usados, devendo cumprir escrupulosamente os Planos de Higienização pré-estabelecidos.
- É extremamente importante respeitar as indicações de dosagem (um desinfectante nunca deve ser usado em excesso), de tempo de contacto e modo de aplicação do desinfectante.
- A temperatura da água na qual o desinfectante é diluído não pode ser demasiado elevada para não desactivar o produto.
- A desinfecção só deve ser realizada em situações estritamente necessárias.
- Nunca utilize vassouras para varrer o pavimento das cozinhas e das salas de refeição.
- Os tectos, paredes, portas, exaustores, extractores e tectos ventilados, devem ser higienizados exclusivamente quando não estiverem a ser manipulados ou confeccionados alimentos.



- Quando proceder à higienização das portas e janelas deve dar especial atenção aos manípulos.
- Assegure que os ralos de escoamento se apresentam sempre limpos, sem gordura ou restos de comida e desentupidos.
- Desmonte, lave e desinfecte todas as máquinas que contactam directamente com os alimentos, após cada utilização.
- Proteja devidamente as máquinas sempre que estas não estejam a ser utilizadas.
- Coloque o conteúdo do equipamento de frio – câmaras de refrigeração ou conservação de congelados – em equipamento alternativo; caso não seja possível, o conteúdo das câmaras deverá ser retirado, devendo a higienização ser realizada o mais rapidamente possível.
- Na higienização do equipamento de frio deve dar especial atenção às borrachas de isolamento e puxadores das portas, prateleiras, paredes, pavimento e tecto.
- Lave e desinfecte os recipientes do lixo sempre que proceder ao seu despejo.
- Rejeite todas as louças ou outros utensílios que apresentem fissuras.
- Remova todos os restos de alimentos antes de colocar a louça na máquina.
- No final de cada operação de higienização, assine a folha de controlo de operações, sempre que isso seja exigido.



HIGIENIZAÇÃO DE ESTABELECIMENTOS DE RESTAURAÇÃO

Plano de Higienização

Área / Parâmetro	Frequência			
	Final de cada Refeição ou após utilizar	Diária	Semanal	Mensal
Área De Preparação / Confeção de Alimentos				
Pavimento	L			
Paredes das Zonas de Trabalho	L+D			
Torneira e Caleiras de Escoamento		L+D		
Pias e Lavabos		L+D		
Forno Bloco de Cozeduras	L			
Janelas e Beirais			L	
Portas				L
Puxadores das Portas		L+D		
Exaustor			L	
Grelhas				L
Tectos , Lâmpadas				L
Utensílios e Equipamentos				
Tábuas e Superfícies de Trabalho	L+D			
Utensílios (louças variadas, espátulas)	L+D			
Picadora de Carne, Faca Eléctrica, Batedeira, Misturadora, Varinha Mágica	L+D			
Fritadeira, Banho Maria, Microondas, Forno	L			
Tachos e Panelas	L			

Área / Parâmetro	Frequência			
	Final de cada Refeição ou após utilizar	Diária	Semanal	Mensal
Vestuário / acessórios de cozinha				
Vestuário de Trabalho		SUBSTITUIR		
Calçado de Trabalho		L		
Toalhas e Panos		SUBSTITUIR		
Instalações Sanitárias				
Retretes e Urinóis		L+D		
Torneiras e Puxadores		L+D		
Lavabos		L+D		
Pavimentos		L+D		
Paredes			L+D	
Vestiários		L		
Áreas de Armazenagem				
Puxadores	L+D			
Pavimentos			L	
Paredes e Prateleiras				L
Carrinhos de Transporte de Mercadorias		L		
Câmara Refrigeradora, Frigorífico			L+D	
Câmara de Conservação de Congelados, Congelador				L+D
Lixo				
Contentores de Acondicionamento do Lixo		L+D		
Área de Armazenamento do Lixo		L+D		
Sala do Restaurante				
Mesas, Balcão	L+D			
Cadeiras			L	
Pavimentos		L		
Portas, Janelas, Paredes e Tectos				L

L - Limpeza; D - Desinfecção