

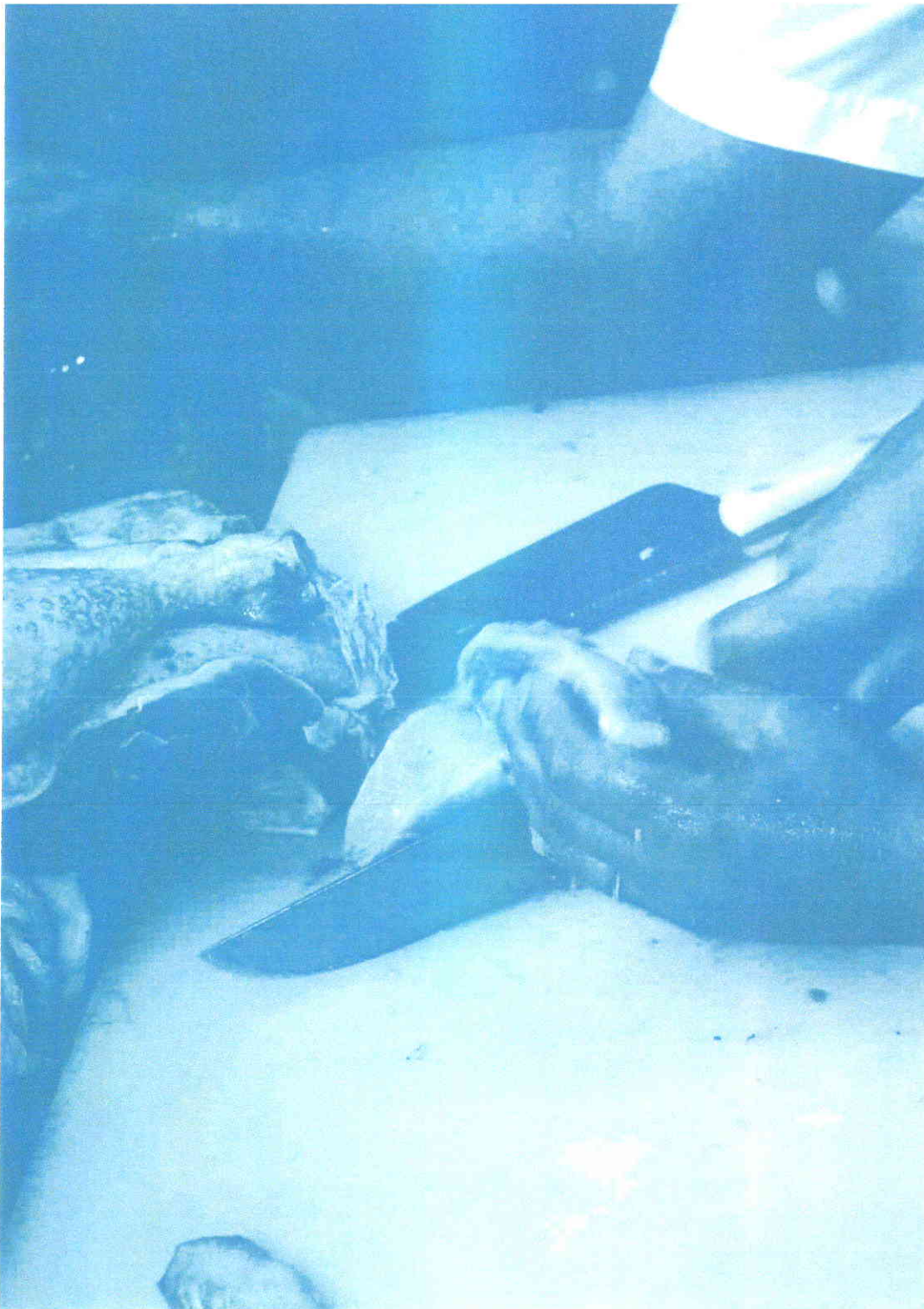
MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

Cantinas

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

Cantinas

Unidade de Microbiologia Aplicada
Escola Superior de Tecnologia e Gestão
Instituto Politécnico de Viana do Castelo



ÍNDICE

PRÓLOGO	5
TOXINFECCÕES ALIMENTARES	7
A. HIGIENE PESSOAL	8
BOAS PRÁTICAS de higiene pessoal	9
Quando se devem lavar as mãos?	10
Como se devem lavar as mãos?	11
BOAS PRÁTICAS de comportamento pessoal	12
Saúde pessoal	12
B. AQUISIÇÃO E ARMAZENAGEM DE ALIMENTOS	14
BOAS PRÁTICAS a observar na compra de alimentos	15
ARMAZENAGEM DE ALIMENTOS	20
BOAS PRÁTICAS na armazenagem de alimentos	21
BOAS PRÁTICAS na refrigeração de alimentos	22
BOAS PRÁTICAS na conservação de alimentos congelados	24
C. PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS	26
BOAS PRÁTICAS na descongelação de alimentos	27
Congelação de alimentos	27
BOAS PRÁTICAS na preparação de frutas, legumes e vegetais	28
Lavagem e desinfeção de frutas, legumes e vegetais para consumo em cru	28
BOAS PRÁTICAS na utilização de ovos	29
Utilização de alimentos enlatados	29
BOAS PRÁTICAS na fritura e utilização de óleos de fritura	30
D. CONFECÇÃO DE ALIMENTOS	34
Alimentos servidos frios	35
Alimentos servidos quentes	35
BOAS PRÁTICAS no reaquecimento de alimentos e refeições	36
BOAS PRÁTICAS na gestão de sobras	37
E. LIMPEZA E DESINFECÇÃO	38
BOAS PRÁTICAS na limpeza e desinfeção	39
BOAS PRÁTICAS na gestão de resíduos	40
BOAS PRÁTICAS no controlo de pragas	41
BIBLIOGRAFIA	43

PRÓLOGO

O presente Manual dirige-se aos funcionários das Cantinas da Câmara Municipal de Viana do Castelo.

Trata-se de um guia prático com indicações concisas sobre as práticas correctas de comportamento pessoal, manipulação e confecção de alimentos e higiene dos equipamentos e instalações. Não se pretende que o presente Manual reflecta integralmente a Regulamentação sobre Higiene e Segurança Alimentar embora tivesse sido alicerçado nessa mesma regulamentação e nas directrizes do *Codex Alimentarius*.

Alimentos mal manipulados são facilmente contaminados e portanto um veículo de toxinfecção de potenciais consumidores. Este facto, é ainda mais relevante quando se trata de consumidores de grupos de risco, tais como idosos, doentes ou crianças como é o caso dos utentes das cantinas.

TOXINFECÇÕES ALIMENTARES

As toxinfecções de origem alimentar são derivadas da ingestão de alimentos contaminados com bactérias, pequenas células invisíveis a olho nu mas que nas condições apropriadas se multiplicam a uma enorme velocidade. Algumas delas produzem ainda toxinas prejudiciais ao homem.

Embora a contaminação dos alimentos possa ter várias origens, a sua inadequada manipulação durante o processamento e distribuição é uma das principais causas de disseminação de doenças de origem alimentar. Utensílios, equipamentos de cozinha e alimentos crus são alguns dos possíveis veículos de contaminação de alimentos prontos a consumir – contaminação cruzada. A carne crua, peixe, legumes, ovos, frango e muitos outros alimentos não são estéreis possuindo vários tipos de bactérias que são normalmente eliminadas quando se confeccionam os alimentos, em particular, pelas elevadas temperaturas. Também o próprio Homem é portador natural de várias bactérias pelo que deve haver um cuidado extremo quando contacta com alimentos para evitar a sua contaminação.

A. HIGIENE PESSOAL

A higiene pessoal das pessoas que contactam com os alimentos, bem como os comportamentos que assumem durante o seu processamento têm uma influência decisiva na prevenção da contaminação dos mesmos.

BOAS PRÁTICAS de higiene pessoal

- Lavar sempre as mãos antes da preparação de alimentos;
- Sempre que se usarem luvas descartáveis, estas devem ser rejeitadas após o seu uso;
- As roupas de trabalho devem cobrir todo o corpo, sem bolsos exteriores;
- As roupas de trabalho devem ter cores claras;
- Usar roupa de trabalho limpa quando inicia do trabalho e não usar essa roupa fora das áreas de preparação de alimentos;
- É aconselhável o uso de avental limpo / descartável por cima da roupa de trabalho, especialmente quando se trabalha com carnes cruas ou ovos;
- Usar o cabelo apanhado atrás da nuca, e devidamente coberto com chapéu / touca / rede aquando da preparação de alimentos;
- Na preparação de alimentos, deve evitar tocar na face e cabelo;
- *Kits* com bata, touca e protector para sapatos, devem estar disponíveis para os visitantes.

Quando se devem lavar as mãos?

- Depois de vestir o uniforme;
- Antes de iniciar o trabalho;
- Após cada intervalo;
- Antes de colocar ou mudar de luvas;
- Sempre que mudar de tarefa;
- Antes e depois de manusear qualquer alimento;
- Depois de utilizar as instalações sanitárias;
- Depois de tocar no cabelo, olhos, nariz, boca, ouvidos ou em qualquer parte do corpo;
- Depois de se assoar, espirrar, ou tossir;
- Depois de comer, beber ou fumar;
- Depois de fazer as limpezas;
- Depois de manipular produtos químicos e equipamentos de limpeza;
- Depois de tocar em superfícies sujas;
- Depois de manipular dinheiro;
- Depois de tocar em restos, sacos e/ou caixotes de lixo.

Como se devem lavar as mãos?

Molhar as mãos e os antebraços até aos cotovelos, com água quente (35°C – 45°C);

Ensaboar bem as mãos e os antebraços com uma quantidade suficiente de sabonete líquido desinfetante;

Esfregar vigorosamente os espaços entre os dedos, o dedo polegar e as costas das mãos durante, pelo menos, 20 segundos;

Escovar as unhas com uma escova adequada, que deverá ser mantida limpa e seca entre as utilizações;

Passar as mãos e antebraços por água quente até remover completamente o sabonete líquido;

Secar muito bem as mãos, principalmente nos espaços entre os dedos, com toalhas descartáveis de utilização única, que devem ser colocadas em recipiente próprio, com tampa accionada pelo

As unhas devem estar curtas, sem verniz e rigorosamente limpas. É absolutamente proibida a utilização de unhas postiças. As escovas limpa-unhas devem ser limpas regularmente e desinfetadas com solução de hipoclorito. No final, as escovas devem ser guardadas com as cerdas para cima.

Atenção às unhas.

BOAS PRÁTICAS de comportamento pessoal

- Não fumar durante a manipulação de alimentos, nem dentro das instalações de produção, uma vez que o cigarro (com saliva) pode contaminar superfícies, para além de poder provocar mau estar nos não fumadores e mesmo nos fumadores;
- Não cuspir dentro das instalações;
- Não assoar, tossir ou espirrar próximo dos alimentos; quando não for possível evita-lo, deve-se utilizar um toalhete e lavar a cara e as mãos imediatamente;
- Não mastigar ou comer durante a realização do trabalho;
- Evitar mexer no nariz, boca, ouvidos, olhos e cabelo;
- Não usar jóias, relógios e outros objectos que representem uma ameaça para o alimento, com excepção da aliança pode ser permitido;
- No caso de pessoas que usem fios com placas identificativas de patologias clínicas (por exemplo diabetes), é permitida a sua utilização desde que estes sejam resistentes, lavados com regularidade e usados por baixo da roupa:
 - É desaconselhável o uso de produtos de maquilhagem que possam passar para os alimentos;
 - Não é aconselhável usar barba/bigode. Nestes casos, é recomendado o uso de protecção adequada.

Saúde
pessoal

Todos os portadores de doenças infecto-contagiosas (tuberculose, hepatite, etc) ou com sintomas como icterícia, diarreia, vómitos, febre, dores de garganta, lesões de pele visivelmente afectadas (furúnculos, cortes, etc), infecções de ouvidos, olhos ou nariz não deverão exercer funções na manipulação de géneros alimentícios antes de comunicarem ao responsável pela unidade e de consultarem um médico. Os cortes na pele devem estar devidamente tapados com pensos coloridos e impermeáveis. Devem igualmente ser protegidas as queimaduras da pele.

B. AQUISIÇÃO E ARMAZENAGEM DE ALIMENTOS

BOAS PRÁTICAS a observar na aquisição de alimentos

- Verificar sempre a data de validade;
- Não adquirir alimentos embalados em que a embalagem não se encontre limpa e num bom estado de conservação.

Atente às características visíveis dos vários tipos de alimentos. Eles podem ser uma indicação importante da sua qualidade.

Características de Qualidade de Carnes Frescas

Qualidade, aparência e textura:

- Selo de inspeção das autoridades sanitárias;
- Não viscosa ou seca;
- A carne de vaca deve apresentar uma cor vermelha brilhante e a de porco um rosa claro;
- Firme e elástica ao toque.

Sinais de contaminação:

- Descoloração em tons de castanho, verde ou púrpura;
- Manchas verdes, pretas ou brancas que indicam contaminação por fungos;
- Queimaduras pelo gelo.

Na aquisição de aves frescas devem ser recusadas as:

- Inteiras mal preparadas e sujas;
- Com penas (excepto caça);
- Que apresentem manchas escuras;
- Amputadas ou com sinais de fracturas.

Características de Qualidade de Produtos Horto-Frutícolas

Qualidade, aparência e textura:

- Ausência de sujidade;
- Sem defeitos;
- Textura firme.

Devem rejeitar-se os hortícolas que apresentarem sinais de contaminação:

- Indícios de infestação por insectos;
- Bolors;
- Falta de consistência, aspecto murcho e aspecto aquoso;
- Descoloração ou manchas;
- Cortes.

Características de Qualidade de Ovos

Qualidade, aparência e textura:

- Selo de inspecção das autoridades sanitárias;
- Devem apresentar-se limpos, secos e sem fissuras.

Sinais de contaminação:

- Cascas fissuradas ou sujas.

Características de Qualidade de Lacticínios

Qualidade, aparência, textura:

- Embalagens limas e intactas;
- Textura firme isenta de grumos e cor uniforme (manteiga).

Sinais de contaminação:

- Bolors;
- Odor a ranço (manteiga);
- Odor a azedo.

Características de Qualidade de Pescado Fresco

Na compra de pescado, deverá certificar-se que o mesmo possui:

- Olhos cristalinos, convexos, pupila negra e brilhante;
- Gueiras com cor vermelha de sangue e brilhantes;
- Pigmentação viva e brilhante e muco transparente;
- Corpo rígido com escamas a ele bem aderentes;
- Barbatanas intactas sem traumatismos e parede abdominal intacta;
- Orifício anal fechado;
- Cheiro a maresia ou neutro.

Características de Qualidade de Congelados

Alimentos Embalados

Qualidade, aparência e textura:

- Embalagens intactas e limpas;
- Os alimentos congelados devem apresentar-se completamente sólidos.

Sinais de Contaminação:

- Indícios de descongelação (presença de líquidos no fundo das embalagens);
- Sinais de descongelação e posterior congelação (grandes quantidades de cristais de gelo e/ou blocos de gelo nas embalagens).

Características de Qualidade de Produtos Enlatados e Secos

Alimentos Enlatados

Qualidade, aparência e textura:

- Latas intactas e limpas.

Sinais de contaminação:

- Latas opadas, perfuradas, e/ou amolgadas;
- Selagem das latas violadas;
- Rejeitar as latas sem rótulo;
- Alimentos Secos.

Produtos Secos

Qualidade, aparência e textura

- Embalagens intactas;
- Embalagens secas e não danificadas.

Sinais de Contaminação:

- Embalagens húmidas e com bolors;
- Presença de insectos.

BOAS PRÁTICAS a observar na recepção de alimentos

- Inspeccionar e separar de acordo com a sua natureza, as matérias-primas, ingredientes e/ou outros produtos, antes de proceder à sua armazenagem;
- Lavar as mãos antes de receber os produtos;
- Os produtos devem ser descarregados com cuidado e não podem ser colocados no chão;
- Manter o local de recepção em perfeito estado de higiene;
- A porta de acesso ao exterior fechada;
- O local de passagem desimpedido.

Temperaturas de recepção dos produtos

	Produto	Temperatura máxima admitida na recepção °C
Produtos lácticos	Queijo	5
	Iogurtes	5
	Manteigas e margarinas	5
Carne	Carnes e deriv. congelados	-15
	Fresca	5
	Aves e criação	4
	Fiambre e salsicharia	7
Pescado	Congelado	-15
	Fresco	4
Ovos	Frescos	20
	Pasteurizados	3
Pastelaria variada com creme		6
Gelados		-12
Horto-frutícolas	Frescos	16
	Congelados	-13

Apresentação das embalagens

As embalagens não podem estar:

- Amassadas;
- Enferrujadas;
- Com espuma;
- Apresentando vazamento;
- Trincadas;
- Rasgadas.

Deve existir uma zona para a colocação de produtos não conformes devidamente identificados.

ARMAZENAGEM DE ALIMENTOS

A armazenagem dos alimentos deve ser feita:

- Em local limpo e seco;
- Onde o alimento não seja exposto a pingos, lixos ou outras fontes de contaminação;
- A pelo menos 15 cm afastado chão, paredes e tectos.

BOAS PRÁTICAS na armazenagem de alimentos

- Os produtos congelados e refrigerados devem ser os primeiros a serem armazenados (é muito importante não quebrar a cadeia de frio pois um aumento de temperatura é o suficiente para que alguns microrganismos se desenvolvam indesejavelmente nos alimentos e a qualidade dos produtos diminua pela formação de cristais de gelo);
- Os produtos devem ser armazenados por grupos e cada local deve estar devidamente identificado;
- O armazenamento deve ser efectuado de modo a que seja assegurada a correcta rotação de stocks. Os primeiros produtos a entrar devem ser os primeiros produtos a sair bem como os produtos cuja validade acabe primeiro devem ser os primeiros a ser utilizados;
- As portas dos armazéns e câmaras devem estar sempre fechadas de forma a evitar a acumulação de poeiras, sujidade e a entrada de insectos, roedores e outros animais;
- Os produtos alimentares devem ser armazenados separadamente dos produtos não alimentares;
- Os alimentos cozinhados devem ser mantidos separados dos alimentos não cozinhados;
- Os alimentos que tenham de ser devolvidos ou destruídos devem estar armazenados em local separado e devidamente identificado.

BOAS PRÁTICAS na refrigeração de alimentos

- A câmara de conservação de produtos refrigerados deve estar seca, bem ventilada e limpa. A temperatura deve ser verificada e registada regularmente;
- Separar os alimentos entre si e das paredes de forma a permitir uma correcta circulação do ar frio entre os alimentos;
- Não colocar os alimentos entre os condensadores e evaporadores;
- Não introduzir nas câmaras de refrigeração alimentos quentes;
- Abrir as câmaras apenas o mínimo de vezes possível e devem permanecer abertas durante o mínimo de tempo possível;
- Acondicionar devidamente todos os alimentos (não utilizar sacos plásticos de supermercado para acondicionar os alimentos);
- Armazenar as embalagens de papel na câmara em local separado e delimitado e estas não devem apresentar sinais de humidade e presença de bolor.

Armazenar preferencialmente os diferentes tipos de alimentos em câmaras diferentes. No entanto, na impossibilidade de cumprir esta regra deve-se proceder da seguinte forma:

- Os alimentos cozinhados devem ser armazenados na parte superior;
- Os alimentos semi-prontos ou pré-preparados devem ser armazenados na parte do meio;
- As carnes, peixes e legumes crus devem ser armazenados na parte inferior;
- Os produtos lácteos e os ovos, por captarem os cheiros com muita facilidade, devem ser acondicionados em zonas isentas de odores intensos.

Temperaturas de refrigeração e prazos de conservação recomendados, segundo o tipo de alimentos.

Alimento	Temperatura	Tempo de conservação
Frutas e legumes	Até 10 °C	72 horas
Frios e laticínios manipulados	Até 8 °C	24 horas ou
	Até 6 °C	48 horas ou
	Até 4 °C	72 horas
Carnes, aves e seus produtos manipulados crus	Até 4 °C	72 horas
Pescado cru	Até 2 °C	24 horas
Alimentos cozidos	Até 4 °C	72 horas
Pescado cozido	Até 4 °C	24 horas
Sobremesas	Até 8 °C	24 horas ou
	Até 6 °C	48 horas ou
	Até 4 °C	72 horas

BOAS PRÁTICAS na conservação de alimentos congelados

- A câmara de conservação de produtos congelados deve estar seca, bem ventilada e limpa. A temperatura deve ser verificada e registada regularmente;
- A câmara deve ser descongelada periodicamente de forma a evitar a acumulação de gelo;
- Na câmara de conservação de produtos congelados podem ser armazenados diversos tipos de alimentos desde que os mesmos estejam devidamente embalados, identificados e separados por grupos;
- O volume da câmara de conservação de congelados deverá ser ocupado apenas até um terço da sua capacidade máxima;
- Os alimentos congelados também têm um prazo de validade. Este deve ser verificado para que não fiquem armazenados alimentos impróprios para consumo. A sua colocação na câmara deve observar a regra PEPS (Primeiro a Expirar, Primeiro a Sair), ou seja devem ser colocados de forma a que os que têm datas de validade que expiram mais cedo sejam retirados para uso primeiro;
- A câmara de conservação de produtos congelados não deve ser utilizada para congelar os produtos frescos.

Temperatura	Tempo máximo de conservação
0 a -5 °C	10 dias
-5 a -10 °C	20 dias
-10 a -18 °C	30 dias
Abaixo de -18 °C	90 dias

D. CONFECÇÃO DE ALIMENTOS

Para que não haja crescimento de microrganismos o controlo rigoroso do tempo e da temperatura na confeção dos alimentos é indispensável.

Alimentos
servidos frios

As refeições devem sofrer um arrefecimento rápido controlado, de forma a atingir-se uma temperatura interna de 3 °C, num período igual ou inferior a 2 horas. Após esse período a refeição deve ser refrigerada em câmara frigorífica que assegure a temperatura no interior do produto igual ou inferior a 3 °C.

Estas refeições podem manter-se conservadas por um período máximo de 5 dias incluindo o dia de confeção e o dia de consumo.

Alimentos
servidos quentes

As refeições que devem ser servidas quentes, até ao momento do seu consumo devem estar mantidas a uma temperatura igual ou superior a 65 °C em todos os seus pontos, devendo ser consumidas no próprio dia.

BOAS PRÁTICAS no reaquecimento de alimentos e refeições

- Não reaquecer alimentos ou refeições com molhos;
- Reaquecer de forma a que todas as partes do alimento atinjam a temperatura mínima de 74 °C pelo menos durante 15 segundos;
- Descartar qualquer alimento reaquecido que não tenha sido consumido. Os alimentos devem ser mantidos a uma temperatura mínima de 65 °C até ao momento do consumo, que não deve passar as duas horas após o seu aquecimento.

BOAS PRÁTICAS na gestão de sobras

- Não guardar restos de maionese nem alimentos ou refeições que a contenham;
- Não aproveitar as sobras de alimentos ou refeições que tenham molhos e sucos;
- Não aproveitar as sobras que provenham das travessas/pratos servidos ao consumidor/cliente;
- Não aproveitar as sobras que não possam ser acondicionadas em recipientes herméticos;
- Refrigerar as sobras o mais rapidamente possível a uma temperatura perto dos 0°C;
- Reaquecer as sobras a temperaturas elevadas (+82°C);
- Não utilizar sobras com mais de 24 h de existência.

E. LIMPEZA E DESINFECÇÃO

Para evitar a contaminação dos alimentos, é fundamental manter as instalações, equipamentos e utensílios num estado de higiene irrepreensível.

A limpeza consiste na remoção da sujidade visível e não visível, sendo realizada utilizando detergentes.

A desinfeção, deve ser efectuada apenas após uma limpeza eficaz. Normalmente são utilizados produtos bactericidas ou fungicidas para realizar a desinfeção.

BOAS PRÁTICAS na limpeza e desinfeção

- Realizar sempre limpeza molhada das instalações. A limpeza a seco com recurso a vassouras espalha pó e aumenta o risco de contaminações dos alimentos e dos equipamentos e utensílios;
- Utilizar sempre as recomendações do fabricante nas doses e forma de utilização dos detergentes e desinfectantes. A sua eficácia depende disso:
- Utilizar detergentes e desinfectantes adequados para o tipo de sujidade, equipamento ou instalações que vai higienizar;
- Cumprir escrupulosamente o plano de limpeza e desinfeção das instalações e equipamentos e registar a sua execução;
- Fazer, periódica e regularmente, uma verificação do estado de higienização das instalações e equipamentos. A verificação deve ser realizada tanto quanto possível por um operador diferente do que foi responsável pela higienização.

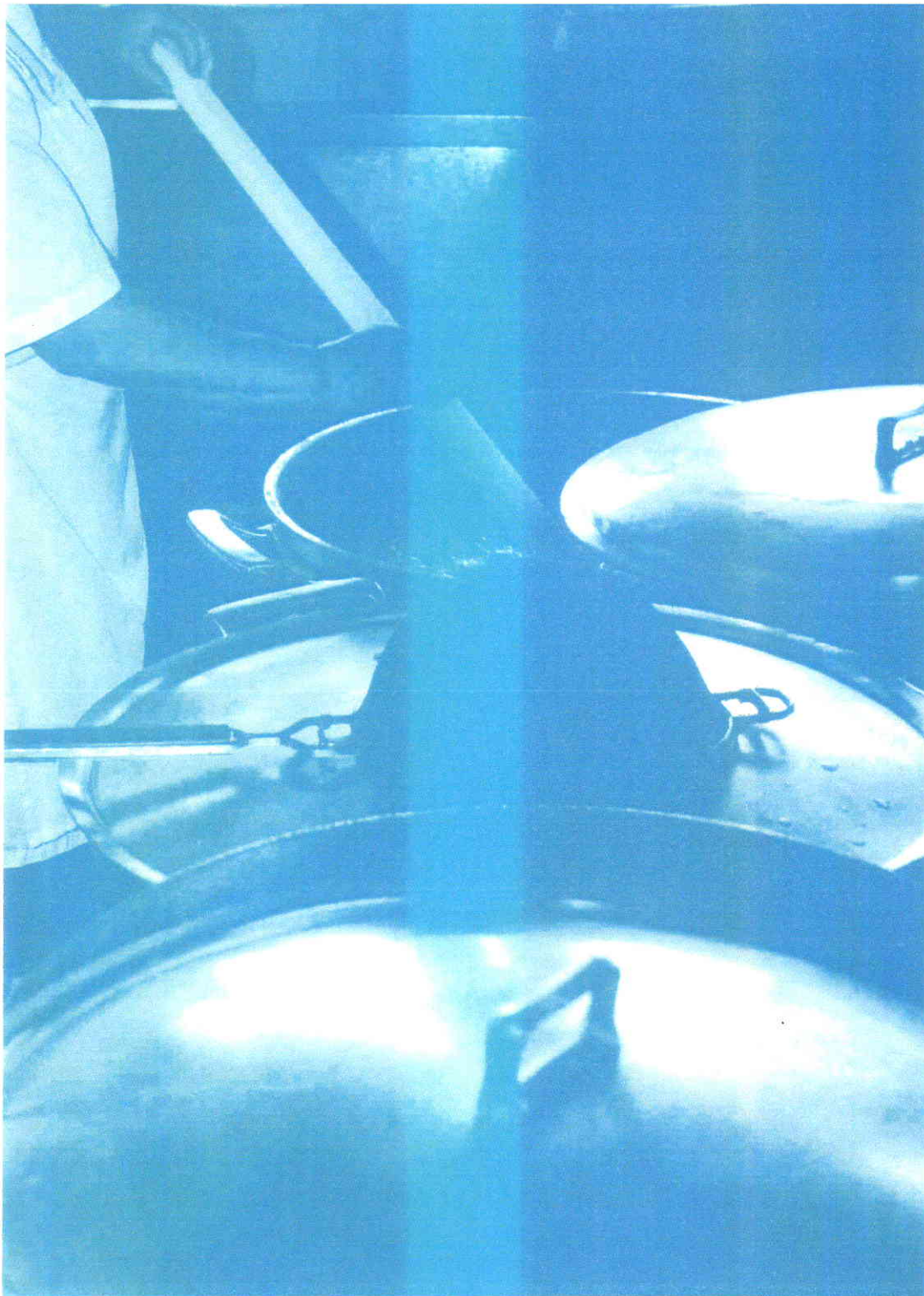
BOAS PRÁTICAS na gestão de resíduos

- Não acumular resíduos nas áreas de manipulação de alimentos;
- Manter os contentores de lixo sempre fechados;
- Colocar um saco plástico no interior dos contentores de lixo. Os resíduos devem ser colocados dentro do saco de plástico;
- Higienizar os contentores de lixo pelo menos diariamente;
- Separar os resíduos orgânicos dos restantes;
- Separar os óleos alimentares. Estes devem ser recolhidos por empresas devidamente autorizadas;
- Quando estiverem vazios devem permanecer sempre limpos e bem secos.

BOAS PRÁTICAS no controlo de pragas

- Não abrir janelas se estas não possuírem redes mosquiteiras de malha apertada;
- Retirar os produtos das caixas de cartão (não perdendo a rotulagem);
- Colocar os resíduos apenas em contentores adequados;
- Os furos, ralos e outros lugares por onde possam penetrar as pragas devem manter-se fechados hermeticamente;
- Portas e aberturas de ventilação devem ser protegidas (com molas de retorno, ou cortinas de lamela);
- Deverão manter-se limpas as zonas interiores e exteriores das instalações alimentares;
- Devem examinar-se periodicamente as instalações e as zonas circundantes para detectar possíveis infestações.

As infestações de pragas devem combater-se de maneira imediata, apenas por pessoas especializadas.



BIBLIOGRAFIA

Baptista, P e Linhares, M. – Higiene e Segurança Alimentar na Restauração – Volume I – Iniciação, Forvisão – Consultoria em Formação Integrada, S.A., Guimarães 1ª edição, 2005

Código de Práticas Internacionais Recomendadas Princípios Gerais de Higiene Alimentar - CAC/RCP 1-1969, Rev. 4-2003

Bolton, D.J., Maunsell, B. Guia para Controlo da Segurança Alimentar em Restaurantes Europeus. Lisboa 2006 (Tradução e Revisão INSA Dr. Ricardo Jorge, Amorim, J., e Novais, M.R.)

Inovar para a Qualidade Alimentar. Manual de Formação: Higiene e Segurança Alimentar. Programa EQUAL.2007

Regulamento (CE) n.º 853/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de Abril de 2004, relativo à higiene dos géneros alimentícios

FICHA TÉCNICA

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS: Cantinas

Elaboração: Unidade de Microbiologia Aplicada da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do IPVC

Website: <http://www.uma.estg.ipvc.pt>

Design: João Martins

Fotografias: Paulo Fernandes

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico ou de gravação, ou qualquer outra forma copiada, para uso público ou privado (além do uso legal como breve citação em artigos e críticas) sem autorização prévia por escrito dos autores.

© 2008 Câmara Municipal de Viana do Castelo por ocasião do 750º aniversário do Foral concedido por D. Afonso III.

1ª edição, Maio 2008

Impresso em papel reciclado