



## ESTABELECIMENTOS DE RESTAURAÇÃO E BEBIDAS [recomendações]





## ESTABELECIMENTOS DE RESTAURAÇÃO E BEBIDAS

*As estruturas, as instalações e o equipamento dos estabelecimentos de restauração ou de bebidas devem funcionar em boas condições e ser mantidos em perfeito estado de conservação e higiene, por forma a evitar que seja posta em perigo a saúde dos seus utentes e trabalhadores.*

### Higiene das Instalações

O Chão nunca deve ser varrido em seco, principalmente se estiverem a ser preparados alimentos.

O Pavimento, paredes e superfícies de trabalho devem ser limpos assim que finalize o período de trabalho ou tantas vezes quantas sejam necessárias, para se manterem sempre sem pó, papéis ou quaisquer outros tipos de resíduos.

As janelas devem ter dispositivos que impeçam a entrada de insectos, roedores e/ou outros animais.



As Lâmpadas devem estar devidamente protegidas para que em caso de quebra e eventual queda dos vidros não contaminem os alimentos e as zonas de manipulação.

Os utensílios de trabalho utilizados na preparação e serviço de alimentos devem ser de material inócuo, que não liberte substâncias tóxicas e que não altere a qualidade dos alimentos. Quando danificados, devem ser substituídos imediatamente.

É proibida a utilização de recipientes de cobre, de barro não vidrado ou cujo vidrado apresente falhas, para servir, confeccionar ou expor alimentos.

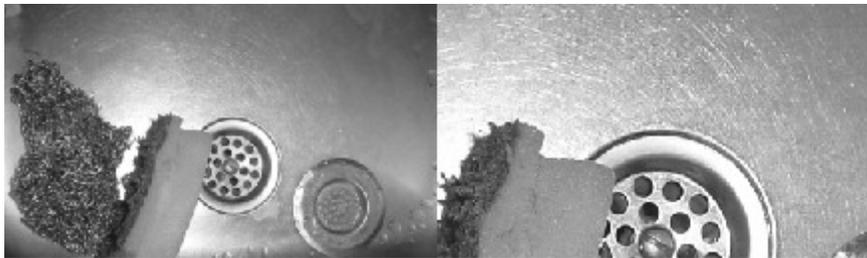
As superfícies das mesas, tabuleiros, tábuas de corte ou de qualquer outro utensílio destinado à manipulação de alimentos, têm que ser de material liso, de fácil limpeza e desinfecção, e não poderão apresentar fissuras ou rebordos.

Na cozinha e na organização do trabalho é necessário garantir a separação entre locais de preparação de alimentos crus e alimentos cozinhados, zonas frias e zonas quentes, e zonas limpas e zonas sujas; assegurando deste modo o princípio da marcha-em-frente.

Os lavatórios para o pessoal instalados na zona de preparação de alimentos têm que ser de comando não manual, ter água quente e fria, doseador de sabão líquido de preferência bactericida, dispositivos de distribuição de toalhetes descartáveis, balde para lixo com tampa e com sacos de plástico para recolha de toalhetes usados.

Nas operações de limpeza e desinfecção devem ser cumpridas as seguintes etapas:

- Eliminar a maior sujidade;
- Lavar com água quente e detergente;
- Enxaguar com água quente;
- Utilizar um desinfectante apropriado;
- Enxaguar muito bem com água quente.



## Instalações de Apoio

Os armários e cacifos existentes no vestiário do pessoal devem ser adequados ao número de trabalhadores e permitir guardar roupa, calçado e objectos pessoais. O fardamento e a roupa destinada ao trabalho deve ser guardado em armários e cacifos diferentes.

Todos os lavatórios existentes devem ter dispositivos distribuidores de sabão líquido, escovas de unhas, distribuidores de toalhas descartáveis, baldes do lixo com tampa, que estarão forrados com sacos de plástico.

Todas as instalações sanitárias devem estar equipadas com rolo de papel higiénico, piaçaba, balde do lixo com tampa para o papel usado. Nas instalações sanitárias do sexo feminino deve existir dispositivo específico para pensos higiénicos.

Se os funcionários tomarem as refeições no estabelecimento, deve existir um local próprio fora da cozinha.



O art.º 18 da Portaria n.º 329/75 de 28 de Maio, define como faltas de asseio e higiene puníveis por lei:

*“A existência de poeiras, detritos de qualquer natureza, insectos, teias, excrementos e em geral todo o lixo nos pavimentos, tectos, paredes, montras, vitrinas, prateleiras, móveis, gavetas, frigoríficos, sanitários e bem assim sujidade ou oxidação nas louças, copos, talheres, recipientes, suas coberturas e em todos os utensílios para fabrico, preparação, confecção, depósito, armazenagem e serviço nos estabelecimentos industriais e comerciais de produtos alimentares (...).”*

## Higiene Alimentar

Na recepção dos produtos alimentares devem ser verificados a data da validade e o estado das embalagens e dos produtos.

Os alimentos e mercadorias devem ser arrumados correctamente, de modo a permitir uma rotação dos stocks.

Os alimentos que não necessitem de refrigeração devem ser armazenados em lugares limpos, secos, frescos e ventilados.

As prateleiras devem ser colocadas a uma distância superior a 15 cm do solo ou do tecto, não devendo estar encostadas à parede para permitir a circulação de ar.

A arrumação dos produtos nos frigoríficos deve respeitar os seguintes princípios:

- Os alimentos crus devem estar separados dos alimentos cozinhados;
- Os alimentos devem ser devidamente acondicionados em recipientes próprios com tampa, de forma a reduzir o risco de contaminação cruzada;



Para evitar acidentes e contaminações, os produtos de limpeza têm que estar em embalagens devidamente identificadas, armazenados em locais próprios e nunca devem entrar em contacto com alimentos ou matérias-primas.

Os insecticidas, raticidas e outras substâncias perigosas devem estar devidamente resguardados e guardados em armários exclusivos para o efeito, longe das áreas de armazenamento e preparação dos alimentos. A aplicação automática de peritróides apenas pode ocorrer em estabelecimentos com capacidade superior a 100 m<sup>3</sup>, o produto a utilizar tem que estar licenciado pela DGS e tem que ser emitido a uma altura mínima de 3 metros de qualquer tipo de recipiente, alimento ou superfície que com ele contacte.

## Preparação e Manipulação de Alimentos

Na preparação e confecção dos alimentos devem ser respeitados os seguintes princípios:

- Os legumes devem ser preparados em local separado das carnes e do pescado;
- Os utensílios usados na preparação dos alimentos devem ser devidamente lavados antes de serem novamente utilizados;
- Os alimentos cozinhados devem ser manipulados separadamente dos crus;
- Os alimentos retirados do frio devem ser preparados o mais rapidamente possível;
- Os ovos devem ser cozinhados de modo a evitar que fiquem crus ou mal passados. Nas preparações que obriguem a utilização de ovos crus (maioneses, mousses, bavaoises, bacalhau à Brás) devem recorrer a ovos pasteurizados;
- Os alimentos já confeccionados devem ser mantidos a temperaturas superiores a 65°C ou inferiores a 8°C;
- As facas e outros utensílios utilizados em alimentos não confeccionados, só podem entrar em contacto com alimentos já preparados ou confeccionados depois de serem lavados;
- Deve-se usar um garfo ou colher diferente cada vez que se prove as preparações culinárias;
- Devem-se usar toalhas de papel para limpar as mãos, as bancadas e os utensílios;
- Caso se utilizem toalhas ou panos de tecido, os mesmos necessitam ser frequentemente substituídos e estarem limpos e lavados;
- Não poderão ser reutilizados, em caso algum, alimentos que tenham estado em contacto com o público;
- Nunca deverão ser recongelados produtos alimentares já descongelados. A descongelação será efectuada consoante as necessidades de consumo;
- Produtos adquiridos em fresco não podem ser congelados ou ultra-congelados para posterior utilização ou confecção.



A qualidade dos óleos de fritura deve ser diariamente controlada através de:

- Testes rápidos colorimétricos;
- Uma avaliação do conjunto de factores de alteração dos óleos: odor a queimado, cor escura e turva, formação de fumos e espuma em grande quantidade.

Os óleos devem ser trocados com regularidade, não misturando óleos usados com óleos novos. Apenas podem ser utilizados óleos próprios para frituras, nunca ultrapassando a temperatura de 180 °C.

O gelo só deverá ser manuseado com pinças.

Os alimentos preparados ou confeccionados, que aguardem distribuição devem estar cobertos ou colocados em expositores fechados.



## Higiene do Pessoal

Os manipuladores de alimentos devem apresentar:

- Roupa e calçado para uso exclusivo no trabalho e adequados à função que desempenham;
- Vestuário de cor clara e sempre limpo;
- Cabelo protegido com toucas ou lenços;
- Mãos sempre limpas e lavadas, sem anéis ou pulseiras, unhas curtas e sem verniz.

Os manipuladores de alimentos devem observar o seguinte:

- Quando na manipulação de alimentos já confeccionados ou prontos a consumir se utilizar luvas, estas têm que ser obrigatoriamente descartáveis e substituídas após cada utilização;
- Feridas ou cortes têm que ser cobertos com adesivos impermeáveis, dedeiras ou luvas;



- Alterações do estado de saúde com aparecimento de lesões cutâneas, de feridas infectadas, de quadros diarreicos ou de gastroenterite, impedem o desempenho de tarefas em que haja contacto directo com alimentos.

A lavagem das mãos deve-se efectuar com água, sabão líquido e escova de unhas:

- No início do trabalho;
- Sempre que utilizem os sanitários;
- Em cada etapa de transformação culinária;
- Sempre que seja necessário por se terem efectuado operações potencialmente contaminadoras (contacto com desperdícios, utilização do esfregão, mudança de manipulação de alimentos crus para cozinhados, depois de ter sido usado um lenço de assoar, etc).



Na zona de armazenamento e manipulação dos alimentos é proibido:

- A entrada de pessoas estranhas ao serviço, com excepção das visitas de inspecção e comprovação;
- Fumar;
- Mascar pastilhas elásticas;
- Comer;
- Tossir ou espirrar sobre alimentos;
- Mexer na cabeça, nariz ou boca;
- A entrada ou permanência de animais.

## Temperaturas de Conservação dos Alimentos



As câmaras frigoríficas devem estar equipadas com termómetros e manter as seguintes temperaturas para a conservação dos alimentos:

### **PESCADO**

- Congelado ..... < -18°C
- Fresco ..... 0 a 4°C
- Bivalves vivos ..... 12 a 15°C
- Bacalhau seco ..... 0 a 5°C

### **CARNES**

- Carnes frescas ..... 7°C
- Carnes de aves ..... 4°C
- Carne picada ..... 2°C
- Produtos à base de carne ..... 6°C
- Vísceras frescas ..... 3°C

### **OVOS**

- Em natureza ..... 0 a 5°C
- Pasteurizados ..... 0 a 3°C

### **PRODUTOS LÁCTEOS**

- Iogurtes ..... 0 a 6°C
- Queijo fresco ..... 0 a 4°C
- Queijo de pasta mole ..... 0 a 6°C

### **GORDURAS**

- Manteiga e margarina ..... 0 a 6°C

### **LEGUMES E FRUTOS**

- Vegetais (folhas) ..... 6 a 8°C
- Congelados ..... < -15°C
- Frutos ..... 2 a 8°C

