



Banco de Alimentos e Colheita Urbana

# Manipulador de Alimentos II

Cuidados na Preparação de Alimentos



CONFEDERAÇÃO NACIONAL DO COMÉRCIO – CNC  
CONSELHO NACIONAL DO SENAC  
CONSELHO NACIONAL DO SESC

---

Antônio Oliveira Santos  
*Presidente*

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DA INDÚSTRIA – CNI  
CONSELHO NACIONAL DO SENAI  
CONSELHO NACIONAL DO SESI

---

Armando de Queiroz Monteiro Neto  
*Presidente*

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA –  
ANVISA

---

Claudio Enrique Maierovich  
*Diretor Presidente*

Ricardo Oliva  
*Diretor de Alimentos e Toxicologia*

Cleber Ferreira dos Santos  
*Gerente Geral de Alimentos*

SESC – NACIONAL

---

Marom Emile Abi-Abib  
*Diretor Geral*

Álvaro de Mello Salmito  
*Diretor de Programas Sociais*

Fernando Dysarz  
*Gerente de Esportes e Saúde*

SENAI – DEPARTAMENTO NACIONAL

---

José Manoel de Aguiar Martins  
*Diretor Geral*

Mario Zanoni Adolfo Cintra  
*Diretor de Desenvolvimento*

Regina Torres  
*Diretora de Operações*

SENAC – NACIONAL

---

Sidney da Silva Cunha  
*Diretor Geral*

Léa Viveiros de Castro  
*Diretora de Formação Profissional*

SEBRAE – NACIONAL

---

Sivano Gianni  
*Diretor Presidente*

Luiz Carlos Barboza  
*Diretor Técnico*

Paulo Tarciso Okamoto  
*Diretor de Administração e Finanças*

SESI – DEPARTAMENTO NACIONAL

---

Armando de Queiroz Monteiro Neto  
*Presidente*

Rui Lima do Nascimento  
*Diretor Superintendente*

José Treigger  
*Diretor de Operações*

Banco de Alimentos e Colheita Urbana

# Manipulador de Alimentos II

Cuidados na Preparação de Alimentos



Série MESA BRASIL SESC - Segurança Alimentar e Nutricional

2 0 0 3

© 2003. SESC – Departamento Nacional  
Qualquer parte desta obra poderá ser reproduzida, desde que citada a fonte.

SESC/ DN

## FICHA CATALOGRÁFICA

---

Banco de alimentos e colheita urbana: Manipulador de alimentos II -  
Cuidados na Preparação de Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.  
21 pág. (Mesa Brasil Sesc - Segurança Alimentar e Nutricional).  
Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SENAI/ANVISA/SESI/  
SEBRAE.

ISBN: 85-89336-03-4

MATÉRIAS PRIMAS; ARMAZENAMENTO; DESCONGELAMENTO; DESSALGUE;  
HIGIENE; MANIPULAÇÃO; CRITÉRIOS DE VALIDADE; CATAÇÃO; MOAGEM;  
COZIMENTO; RESFRIAMENTO; PORCIONAMENTO; MANUTENÇÃO;  
DISTRIBUIÇÃO; SOBRAS.

---

**SESC** - Serviço Social do Comércio / Departamento Nacional  
Rua Voluntários da Pátria, 169  
Botafogo CEP. 22270-000 Rio de Janeiro-RJ  
Internet: [www.sesc.com.br](http://www.sesc.com.br)

# SUMÁRIO

---

APRESENTAÇÃO .....	5
PREFÁCIO .....	7
RECEBIMENTO DE MATÉRIAS PRIMAS .....	9
ARMAZENAMENTO .....	10
PRÉ-PREPARO .....	11
PREPARO .....	16
PORCIONAMENTO .....	18
MANUTENÇÃO .....	19
DISTRIBUIÇÃO .....	20
CRITÉRIOS PARA O USO DE SOBRAS .....	21



## MESA BRASIL SESC

### A REDE NACIONAL DE SOLIDARIEDADE CONTRA A FOME E O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS.

Desde 1946, o SESC desenvolve ações nas áreas da saúde, educação, cultura e lazer para melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores do comércio de bens e serviços e contribui com o desenvolvimento do país.

Paralelamente, sempre participou do esforço coletivo de assegurar melhores condições de vida para todos abrindo novos caminhos para minimizar os impactos das necessidades básicas na população de baixa renda. Nesta perspectiva, a partir da década de 1990, iniciou ações orientadas para a redução da fome e da desnutrição, através do combate ao desperdício de alimentos. Esses programas regionais inspiraram o MESA BRASIL SESC.

O MESA BRASIL SESC é um Programa de Segurança Alimentar e Nutricional voltado para a inclusão social, constituindo-se numa rede Nacional de Solidariedade contra a fome e o desperdício. É um trabalho de compromisso social e tem na parceria, que envolve diversos segmentos da sociedade, a base de sustentação de todas suas ações. Demonstra, na prática, que a união de vários organismos sociais pode responder de maneira eficaz às dificuldades que afligem o país.

O Programa tem caráter permanente e as ações vão além da arrecadação e distribuição de alimentos doados. São desenvolvidos, em parceria com o Programa Alimentos Seguros – PAS – e o SENAC, materiais e capacitações para produção de uma alimentação segura, saudável e saborosa conforme padrões estabelecidos pela Vigilância Sanitária, bem como para utilização do alimento de forma integral.

O PAS é uma ação conjunta do SESC, SENAC, SESI, SENAI e SEBRAE com órgãos do governo federal – ANVISA, EMBRAPA e CNPq – que se propõe a difundir e implantar as Boas Práticas (BP) e o Sistema de Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (APPCC), que constituem ferramentas capazes de promover a inocuidade alimentar, em toda cadeia produtiva de alimentos.





# PREFÁCIO

---

A série “MESA BRASIL SESC – Segurança Alimentar e Nutricional” - é um conjunto de materiais educativos desenvolvidos pelo SESC, SENAC e PAS - Programa Alimentos Seguros, como instrumento para garantir a qualidade e o aproveitamento integral dos alimentos - desde a doação, na empresa parceira, até o consumo final, na entidade beneficiada pelo Programa.

Para cada etapa, foi desenvolvido material específico com orientações e esclarecimentos sobre:

- seleção e separação de alimentos excedentes – com instruções para os funcionários da empresa doadora.
- retirada, transporte, armazenamento e entrega na instituição - para aqueles que executam as tarefas internas nos Bancos de Alimentos e Colheita Urbana.
- recepção, armazenagem, manipulação dos alimentos recebidos e receitas de aproveitamento integral dos alimentos visando o preparo de refeições nutritivas em condições seguras - destinados a educadores sociais, monitores, voluntários e funcionários das instituições sociais atendidas.

Os materiais desta série fazem parte das ações estruturais do MESA BRASIL SESC (relacionadas às Políticas Específicas do Programa Fome Zero do Governo Federal), que objetivam contribuir para a inclusão nutricional e social de segmentos da população em situação de vulnerabilidade alimentar, através de uma ação educativa intensa voltada à Educação Alimentar, difusão de conhecimentos e promoção da cidadania.

As ações emergenciais (relacionadas às Políticas Locais do Programa Fome Zero), consistem na distribuição de alimentos excedentes às entidades sociais cadastradas e monitoradas permanentemente pelos Bancos de Alimentos e Colheitas Urbanas implantados pelo SESC.



# RECEBIMENTO DE MATÉRIAS PRIMAS



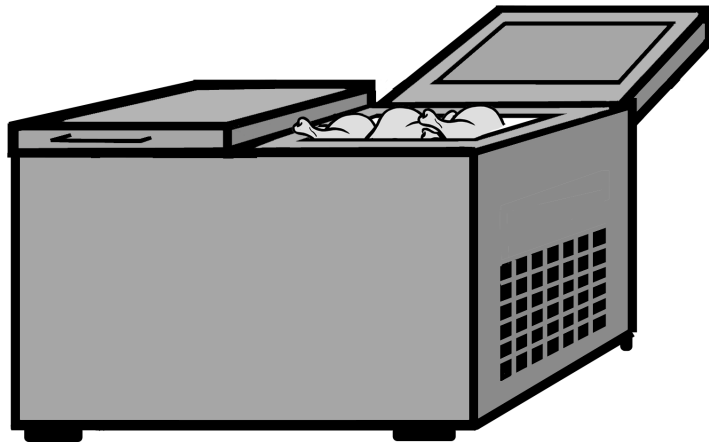
Nesta etapa o manipulador deve fazer uma breve seleção, de modo que os produtos que não apresentem qualidade apropriada (condição de uso) sejam descartados.

As embalagens externas (como caixas de papelão, de madeira e sacos de papel) devem ser retiradas para evitar entrada de pragas e não aumentar a contaminação ambiental.

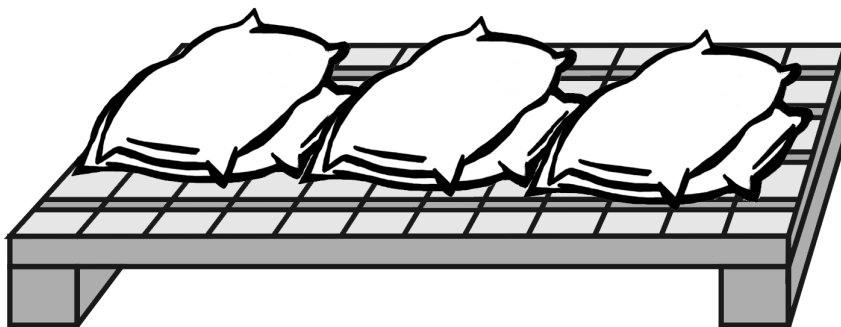
# ARMAZENAMENTO

O manipulador deve armazenar rápida e corretamente os alimentos para conservar sua qualidade o maior tempo possível, evitando que estraguem.

**PODER SER:**



ARMAZENAMENTO À FRIO – EM GELADEIRA  
OU CONGELADOR / FREEZER



ARMAZENAMENTO À SECO - NO ESTOQUE

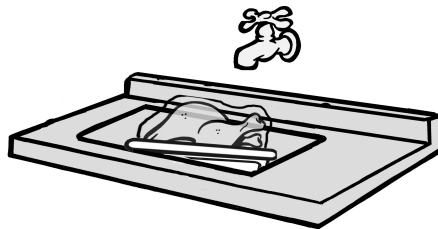
# PRÉ-PREPARO

## ETAPAS

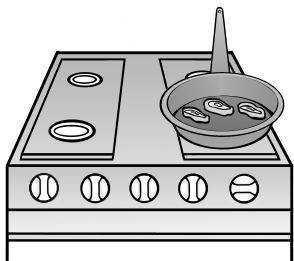
### 1 DESCONGELAMENTO



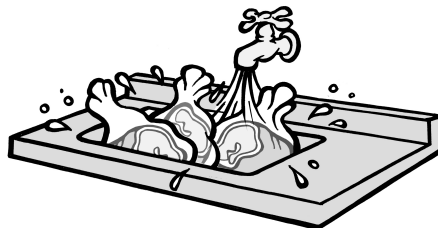
- Em geladeira



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



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



- 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.

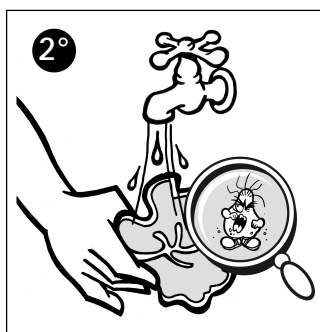


## 3 HIGIENE DE LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS

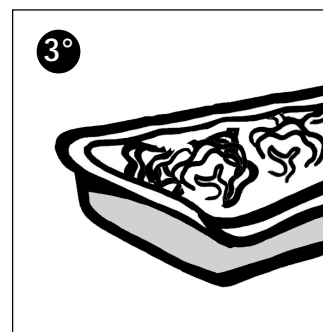
Etapa realizada para reduzir a contaminação dos alimentos que serão consumidos crus.



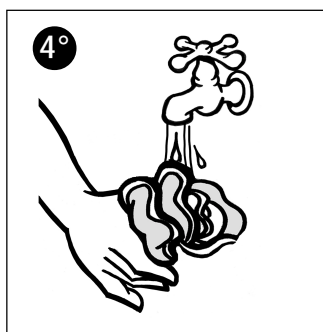
RETIRAR AS PARTES  
ESTRAGADAS;



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.

## 4 MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

É a etapa onde os alimentos, como vegetais e carnes em geral, são divididos em tamanhos menores e temperados. Ex: corte em bifes.

**CUIDADO COM A HIGIENE DAS MÃOS,  
FACAS E TÁBUAS DE CORTE**



APÓS A ABERTURA DA  
EMBALAGEM ORIGINAL PERDE-SE  
O PRAZO DE VALIDADE  
INFORMADO PELO FORNECEDOR.

### 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.



# PRÉ-PREPARO

## CRITÉRIOS DE VALIDADE

Produtos cujas embalagens foram abertas devem seguir as recomendações do fabricante ou os seguintes critérios de validade:

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

## PRODUTOS SECOS APÓS SEREM ABERTOS

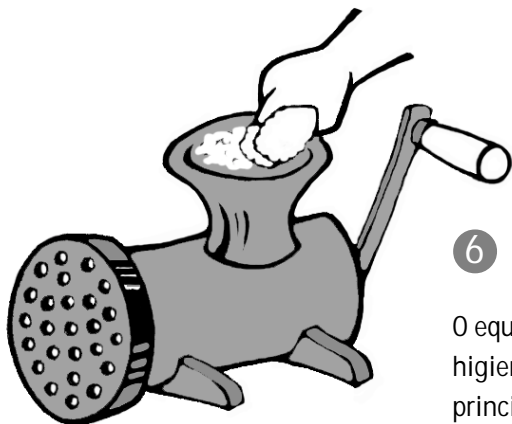
Validade máxima de 30 dias, não ultrapassando o prazo de validade indicado na embalagem.



## 5 CATAÇÃO/ESCOLHA

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

**IMPORTANTE: CUIDADO COM A HIGIENE DO LOCAL ANTES E APÓS A CATAÇÃO.**



## 6 MOAGEM

O equipamento de moer deve estar muito bem higienizado para evitar a contaminação dos alimentos, principalmente se o mesmo equipamento for usado para moer produtos diferentes ou crus e cozidos (por exemplo, carne crua e batata cozida).

**TODOS OS ALIMENTOS PRÉ-PREPARADOS QUE NECESSITEM DE REFRIGERAÇÃO, DEVEM SER MANTIDOS EM GELADEIRA ATÉ A ETAPA DE PREPARO.**

# PREPARO

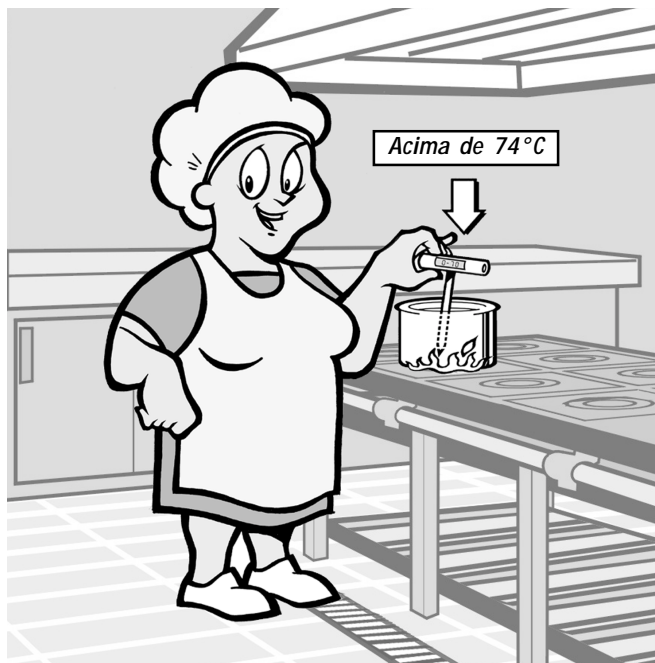
## ETAPAS

### 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:

**TUDO 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



## 2 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.

### MUITO CUIDADO !!!

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



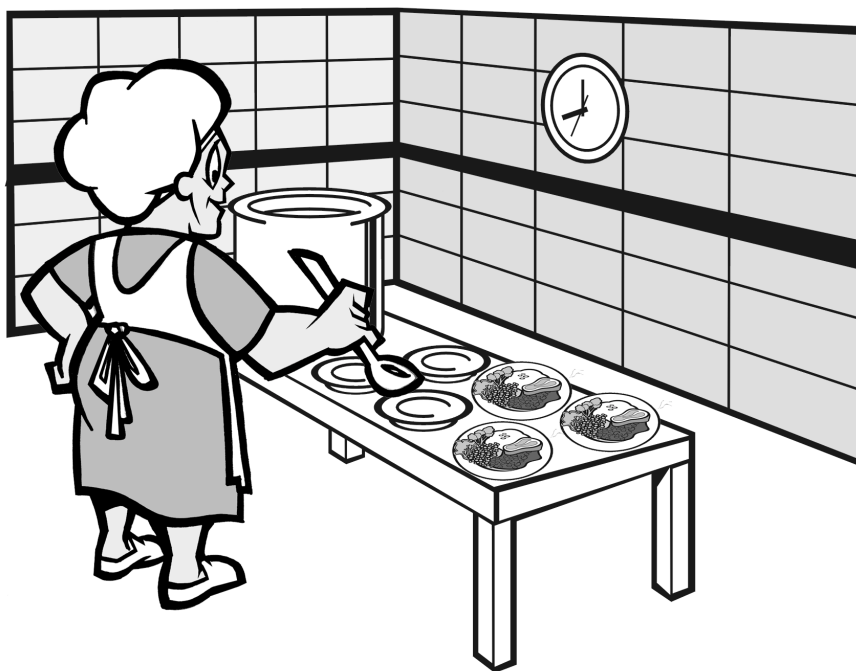
# PORCIONAMENTO

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

Nesta etapa de manipulação dos alimentos deve-se observar:

- higiene pessoal do manipulador;
- higiene dos utensílios.

**ESTES CUIDADOS EVITAM A RECONTAMINAÇÃO  
DOS ALIMENTOS PRONTOS PARA CONSUMO.**



**LEMBRETE:  
NÃO DEMORE PARA PORCIONAR E DISTRIBUIR OS  
ALIMENTOS. CUIDADO COM A TEMPERATURA!**

# 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.

## 1 MANUTENÇÃO À FRIO

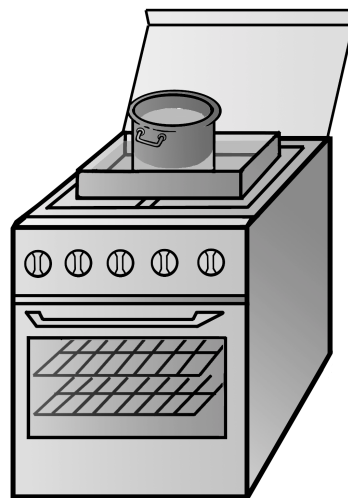
Utilizada para saladas e sobremesas e necessita dos seguintes cuidados:

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

## 2 MANUTENÇÃO A QUENTE

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

- 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.

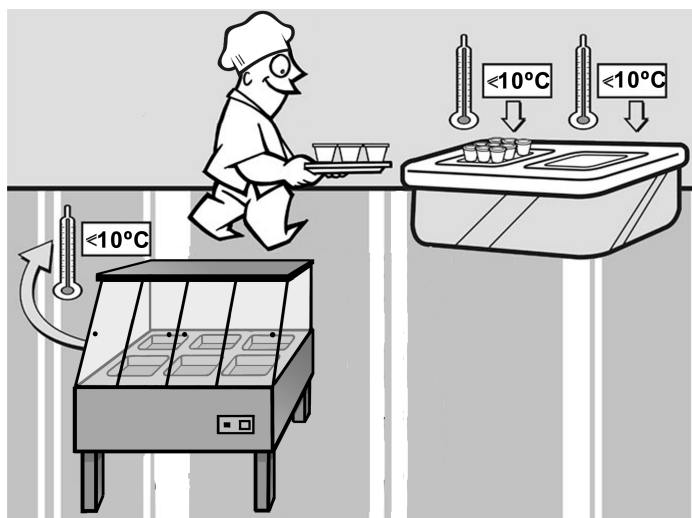
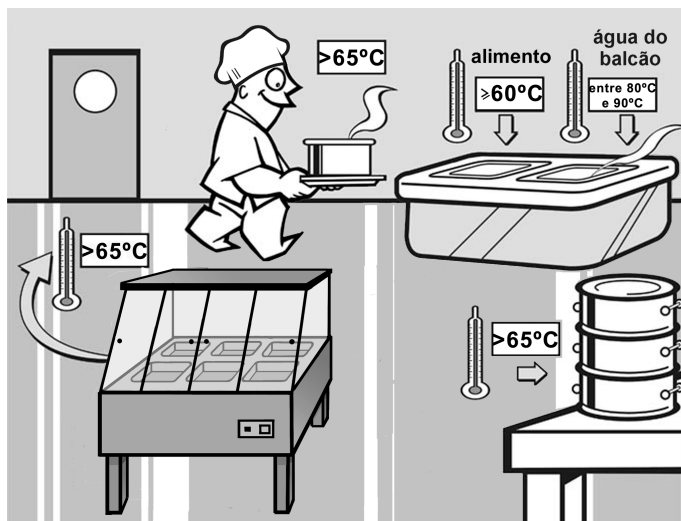
# DISTRIBUIÇÃO

Esta é a etapa em que o alimento porcionado é exposto para o consumo.

## PARA ALIMENTOS QUENTES

### CUIDADOS:

- 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

Devemos seguir as mesmas recomendações citadas em manutenção à frio.

É RECOMENDADO QUE OS MOLHOS SEJAM COLOCADOS DIRETAMENTE SOBRE OS ALIMENTOS FRIOS NA HORA DO CONSUMO, REDUZINDO OS RISCOS DE CONTAMINAÇÃO.

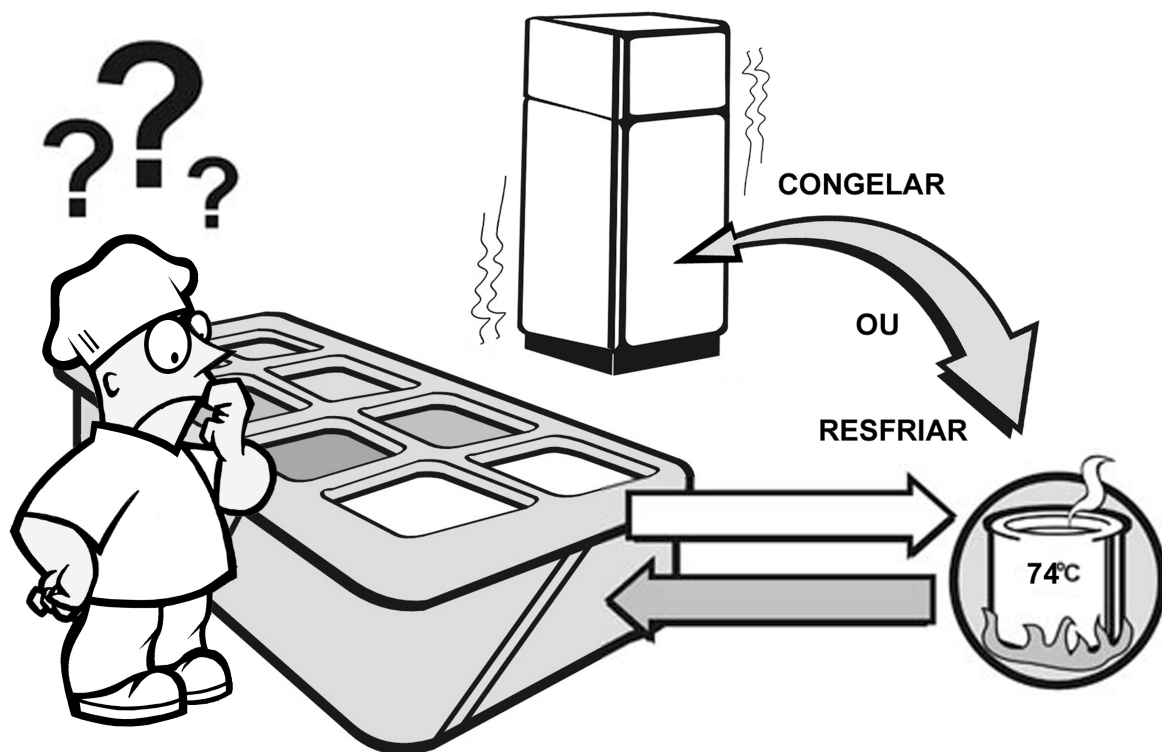
# CRITÉRIOS PARA O USO DE SOBRAS

## 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.



## **CRÉDITOS**

---

### **Comitê Gestor Nacional do PAS**

Afonso Celso Candeira Valois - EMBRAPA/NA  
Antônio Tavares da Silva - UFRRJ/PAS/CTN  
Carlos Alberto Leão – SENAI/DN  
Célio Faulhaber - MAPA  
Fernando Dysarz – SESC/DN  
Joana D´Arc Botini – SENAC/DN  
João Baptista de Lima Filho – ANVISA/MS  
Léo F. Bick - ABIA  
Maria Lúcia Telles S. Farias - SENAI/RJ  
Maria Regina Diniz – SEBRAE/NA  
Mônica O. Portilho de Lima – SESI/DN  
Paschoal Guimarães Robbs - PAS/CTN

### **Coordenador Técnico Nacional do PAS**

Paschoal Guimarães Robbs - PAS/CTN

### **Equipe Técnica**

Brigitte Bertin – Consultora/PAS  
Cláudia Márcia Ramos Roseno Mendonça – SESC/DN  
Eneo Alves da Silva Júnior – Consultor/PAS  
Fabrinni Monteiro dos Santos – PAS/CTN  
Jacqueline Amaral de Almeida - Consultora/PAS  
Lilian Gullo de Almeida – SESC/RJ  
Luciana C. M. Curvello Gonçalves – SESC/SP  
Márcia Aparecida Bonetti Agostinho – SESC/SP  
Marta Mendes Pacobahyba – Consultora/PAS  
Mirian Aparecida dos Santos Ramos – SESC/RJ  
Paulo Bruno – SENAC/DN  
Paulo Henrique Simões Fernandes – PAS/CTN  
William Dimas Bezerra da Silveira – SESC/DN

### **Colaboração**

Andrea da Silveira Estrella – SENAC/DN  
Celso Cunha – SESC/DN  
Charles Patrick K. Robbs – PAS/CTN  
Efre Antônio Rizzo – SESC/DN  
Joana Botinni – SENAC/DN  
João Baptista de Lima Filho – ANVISA  
Maria Clotilde Maia – SESC/DN

### **Projeto Gráfico**

CV Design



## Série MESA BRASIL SESC - Segurança Alimentar e Nutricional

- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:  
**Transporte de Alimentos**
- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:  
**Higiene e Comportamento Pessoal**
- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:  
**Organização e Controle de Almojarifado**
- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:  
**Manipulador de Alimentos I - Perigos,  
DTA, Higiene Ambiental e de Utensílios**
- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:  
**Manipulador de Alimentos II -  
Cuidados na Preparação de Alimentos**
- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:  
**Noções Básicas sobre Alimentação e  
Nutrição**
- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:  
**Aproveitamento Integral dos Alimentos**



[www.mesabrasil.sesc.com.br](http://www.mesabrasil.sesc.com.br)