BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE E MANIPULAÇÃO ALIMENTAR

5

GESTÃO

CONTAMINAÇÃO CRUZADA

PROCESSAMENTO

UNIVERSO DOS MICRORGANISMOS

LIMPEZA

AMBIENTECONTROLADO

CONTAMINAÇÃO

BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE E MANIPULAÇÃO ALIMENTAR

OBJECTIVOS

- Conformidade com a Legislação
- Evidenciar a produção de alimentos seguros
- Utilização de Boas Práticas divulgadas
- Imagem da Organização
- Melhoria Contínua

BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE E MANIPULAÇÃO ALIMENTAR MÓDULO I

CONTAMINAÇÃO

Objectivos Específicos 10
Considerações Gerais 11
Contaminação Cruzada 13

UNIVERSODOSMICRORGANISMOS

Objectivos Específicos 18
Considerações Gerais 19
Zona de Perigo 21

BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE E MANIPULAÇÃO ALIMENTAR MÓDULO II

CONTAMINAÇÃOCRUZADA

Objectivos Específicos 24
Higiene Pessoal 25
Acondicionamento dos Alimentos 27
Controlo de Pragas 28
Infra-estruturas e Equipamentos 30
Alergias Alimentares 30

LIMPEZA

Objectivos Específicos 34
Higienização 35
Manutenção da área de manipulação 35
Considerações Gerais 36
Higienização das instalações 36
Higienização dos Equipamentos 37
Higienização dos Utensilios 39
Produtos de Limpeza e Desinfecção 41

AMBIENTECONTROLADO

Objectivos Específicos 46
Acondicionamento 47
Congelação Descongelação 48

PROCESSAMENTO

Objectivos Específicos 52
Processar com Segurança 53
Alguns Alimentos Perecíveis 56
Pronto a Servir 58
Serviço 59

GESTÃO

Verificações Diárias 62
Verificações Diárias 63
Formação 64
Fornecedores 64
Gestão de Stocks 64
Planos de Limpeza e/ou Desinfecção 65

MÓDULO I

CONTAMINAÇÃO

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

. Identificar os tipos de contaminação que poderão ocorrer nos alimentos;

. Definir contaminação cruzada;

. Compreender os factores que levam à ocorrência de contaminação cruzada;

. Aplicar correctamente as regras na prevenção da contaminação cruzada.

CONSIDERAÇÕES GERAIS

Alimento Seguro

. Alimento que mantém todas as suas características e não faz mal à saúde = Próprio para consumo.

Contaminação

. A contaminação é algo que está presente no alimento mas que não deveria estar e que pode tornar o alimento impróprio para consumo.

. As contaminações podem ser biológicas, químicas e físicas;

. Alimentos contaminados podem colocar em risco a saúde do consumidor;

. O responsável pela contaminação é, em última análise, o manipulador;

. A forma de evitar contaminações nos alimentos é através do cumprimento das regras de segurança alimentar.

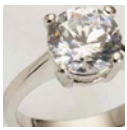
Contaminação Química: pode ser causada pelo uso abusivo de produtos fitofarmacêuticos, na produção primária, e pela contaminação dos alimentos com produtos químicos durante o manuseamento.
- antibióticos, pesticidas, detergentes

Principais factores de risco:
. Instalações que favorecem a permanência de resíduos químicos;
. Arrumação de detergentes e produtos alimentares no mesmo local e sem separação física;
. Deficiente manutenção do equipamento de limpeza e desinfecção;
. Equipamento, agentes e/ou procedimentos de limpeza inadequados;
. Fornecedores não certificados.

Contaminação Física: resulta da queda de qualquer corpo estranho nos alimentos, o qual pode pôr em risco a integridade e saúde do consumidor
- plásticos, vidros, jóias, verniz, adereços, pedras, cabelos

Principais factores de risco
. Insuficiências ao nível das infra-estruturas das instalações;
. Presença de objectos estranhos à actividade nas instalações;
. Utensílios em mau estado de limpeza e conservação.

Vidro → Quebra de lâmpadas, quebra de frascos, garrafas, …
Metal → Latas de conserva, esfregão palha-de-aço, pregos, parafusos, …
Pedras → Presentes nas embalagens de arroz, batatas, …
Plástico → Etiquetas nas carnes, bacalhau, …
Madeira → Fragmentos de utensílios de madeira, caixas de transporte fruta, …
Orgânicos → Ossos, espinhas, cabelos, dentes, …



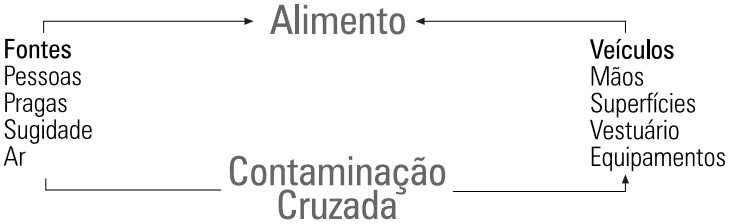
Contaminação Biológica: é aquela que resulta da contaminação por microrganismos, nomeadamente bactérias, parasitas, fungos…
- Os microrganismos são Invisíveis a olho nu;
- Vivem no nosso corpo (olhos, boca, nariz, mãos, garganta, intestinos, pele, unhas,…), ar, solo, animais; …
- Podem ser:
  úteis - produção de vinhos, iogurtes, queijos, cerveja,…
  prejudiciais - apodrecimento dos alimentos
  patogénicos - provocam doenças alimentares

Principais factores de risco
. Cuidados insuficientes na higiene pessoal;
. Cuidados de higiene insuficientes na manipulação dos alimentos;
. Binómio tempo/temperatura inadequado à conservação dos alimentos;

. Condições de humidade propícias ao desenvolvimento microbiológico;
. Práticas que favoreçam a contaminação cruzada;
. Higienização inadequada de instalações, equipamentos e utensílios;
. Controlo inadequado de pragas.

CONTAMINAÇÃO CRUZADA

É a contaminação que resulta do transporte de microrganismos de um alimento contaminado para outro não contaminado, através de utensílios, equipamentos, mãos, ...



Principais factores de risco:
. Utilizar os mesmos panos de cozinha para mãos, limpeza de superfícies e utensílios;
. Ter uma higiene pessoal descuidada;
. Lavar as mãos de uma forma inadequada;
. Usar a mesma bancada para preparar alimentos de naturezas diferentes;
. Colocar alimentos crus e cozinhados próximos de objectos sujos;
. Utilizar os mesmos utensílios e bancadas enquanto se preparam simultaneamente alimentos crus e cozinhados;
. Utilizar o mesmo lava-loiça para diferentes tarefas: preparar alimentos, higienizar as mãos e utensílios;
. Manipular alimentos crus ao mesmo tempo que se prepara um prato já confeccionado.

Para reduzir as situações de ocorrência é necessário:

. Planear e organizar as tarefas a executar, disponibilizando áreas, equipamentos e utensílios necessários e nas melhores condições;

. Controlar as condições favoráveis à multiplicação dos microrganismos;

. Ter sempre presente os procedimentos adequados no aprovisionamento, descongelação, preparação e confecção dos alimentos;

. Implementar sempre que possível um sistema de cores associado aos utensílios utilizados:
Exemplo: Vermelho - carnes; Amarelo - aves; Azul - pescado; Verde – legumes; Branco – alimentos cozinhados;

. Manter os utensílios e equipamentos higienizados antes de iniciar qualquer tarefa;

. Higienizar as mãos sempre que inicia ou reinicia uma tarefa;

. Evitar o cruzamento de processos (implementar a "Marcha em Frente");

. Não utilizar panos de cozinha para várias tarefas em simultâneo;

. Adoptar o conceito de "Praça Limpa", ou seja, limpar à medida que se suja;

. Identificar as diferentes áreas na cozinha;

. Não manusear alimentos crus na área de empratamento;

. Manter o vestuário de protecção sempre limpo;

. Manter uma boa higiene pessoal.

MÓDULO I

UNIVERSO DOS MICRORGANISMOS

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

. Conhecer os três grandes grupos de microrganismos e reconhecer o papel da temperatura no seu desenvolvimento

. Compreender a importância da "Zona de Perigo"

. Especificar a importância do controlo das temperaturas na recepção das matérias-primas, armazenamento, confecção, reaquecimento e manutenção dos alimentos a quente e a frio;

. Citar regras de armazenamento dos alimentos fora da "Zona de Perigo".

CONSIDERAÇÕES GERAIS

Microrganismos Úteis

. Decompõem a matéria orgânica de forma benéfica para o homem (ex. tubo digestivo) oupodem ser utilizados na produção de produtos alimentares (ex: queijos, cerveja, vinho, iogurtes, pão, ...)

Microrganismos Nocivos

. São responsáveis pela deterioração e alteração das propriedades organolépticas (gosto, cheiro, aspecto) dos alimentos (ex: verde das carnes salgadas, acidificação do leite, bolores no queijo, vermelho do bacalhau, putrefacção do peixe e carne) ou podem ser agentes de doença (ex. brucelose, tuberculose, cisterose, hepatite A, intoxicações Alimentares, …).

Alguns microrganismos agentes de doença:

BACTÉRIAS	ORIGEM	ALIMENTO
Bacillus cereus	Solo, pó, água, vegetais, alimentos secos, especiarias	Carnes, vegetais, massas, leguminosas, cremes, desidratados, arroz, alimentos com amido
Clostridium botulinum	Solo, tracto gastrointestinal do peixe e dos mamíferos	Conservas de baixa acidez, carnes, peixes e vegetais, azeite com alho, queijo de lata e mel
Clostridium perfringens	Solo, tracto gastrointestinal do Homem e dos animais	Porco, aves, tartes, leite, pratos mal cozinhados, molhos, peixe, sopas
Staphylococcus aureus	Mãos, cavidade nasal e garganta do Homem, pele dos animais	Presunto, peru, porco, ovos, saladas, bolos com creme, leite e derivados
Salmonella	Água, solo, tracto gastrointestinal de animais (aves e porco)	Porco, vaca, aves, ovos, bivalves, chocolate, rações animais, leite, cremes, gelados, peixe, moluscos, enchidos, sumos, especiarias
Escherichia coli	Tracto intestinal do Homem e dos animais	Carne crua, aves, leite cru e derivados, saladas, queijos, natas, hambúrgueres, enchidos, sumos

VÍRUS	ALIMENTO VULGARMENTE ASSOCIADO
Hepatite A	Água, marisco, saladas
Hepatite E	Água
Rotavírus	Fruta, saladas, transmissão fecal-oral (e pessoa a pessoa)

VERMES	ALIMENTO VULGARMENTE ASSOCIADO
Giardia	Alimentos ou águas expostas a contaminação fecal

Doenças Alimentares:

Intoxicações

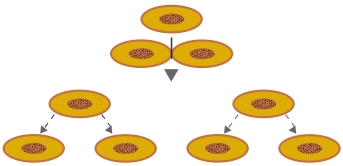
. Ingestão de toxinas produzidas pelos microrganismos no alimento
. Lesões no tracto intestinal e no sistema nervoso
. Náuseas e vómitos violentos, dores de cabeça, tonturas e cãibras, umas horas após a ingestão do alimento
. Pode ser fatal

Infecções

. Multiplicação no hospedeiro de microrganismos presentes no alimento
. Dor abdominal, febre, náuseas e vómitos, algum tempo após a ingestão do alimento
. Os sintomas podem durar 2 a 4 dias

Como se Multiplicam?

.Divisão celular binária



Factores que afectam o seu crescimento | multiplicação nos alimentos:
. Presença de uma fonte de energia – alimento/nutrientes;
. Presença de água;
. Acidez do meio;
. Contacto com o oxigénio;
. Presença de substâncias antimicrobianas (que limitam o desenvolvimento dos microrganismos). Estas substâncias podem ser: naturais, quando existentes no próprio alimento, ou adicionadas sob a forma de especiarias, sal, fumo, nitritos, …
. Temperatura
. Tempo

Zona de Perigo

"ZONA DE PERIGO" - É o intervalo de temperaturas compreendido entre os 5ºC e os 63ºC no qual os microrganismos se desenvolvem com maior facilidade.

. < 0ºC A multiplicação dos microrganismos é quase inexistente.
(- 18ºC = Temperatura aconselhável das arcas de conservação de produtos congelados)

. 0 - 5ºC A multiplicação dos microrganismos é reduzida.
(Temperaturas aconselháveis das arcas frigoríficas)

. 5 - 63ºC A multiplicação dos microrganismos é bastante elevada.

. > 63ºC A multiplicação dos microrganismos é inexistente, uma vez que a estas temperaturas começa a verificar-se a destruição dos microrganismos.

MÓDULO II

CONTAMINAÇÃO CRUZADA

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

. Compreender as regras para uma boa higiene pessoal;

. Enunciar as regras para um acondicionamento eficaz dos produtos alimentares;

. Definir de que forma se deve proceder no controlo de pragas;

. Aplicar correctamente as regras associadas à manutenção das infra-estruturas e equipamentos;

. Identificar os alimentos directamente relacionados com as alergias alimentares.

HIGIENE PESSOAL

Problemas de doenças graves no consumidor podem resultar da:
. Transmissão de microrganismos aos alimentos – toxinfecções alimentares (má disposição, febre, vómitos e diarreias e nalguns casos a morte quando o consumidor é particularmente sensível);
. Incorporação de elementos químicos aos alimentos (detergentes);
. Incorporação de objectos físicos aos alimentos - asfixia, danos nos dentes e cortes no aparelho digestivo:
. Manipulador: brincos, anéis, verniz, pulseiras, …;
. Cozinha: vidros, pedaços de metal, plásticos, grãos de areia, …;
. Alimento: lascas de ossos, caroços de fruta, cascas de ovo, ….

As pessoas envolvidas na preparação e confecção de alimentos – MANIPULADORES ALIMENTARES - constituem um dos veículos principais de contaminação nos alimentos.

As Boas Práticas de Higiene devem ser cumpridas ao nível:
. Corporal
. Fardamento e Roupa Pessoal
. Comportamento

Corporal

. Lavar bem as mãos
. antes de iniciar ou mudar de tarefas;
. após um intervalo ou ida à casa de banho;
. após manipular ou tocar em equipamentos sujos, produtos químicos, dinheiro ou medicamentos;
. após manipular sacos e/ou caixotes de lixo;
. antes de preparar pratos já processados ou prontos a servir;
. após manipular ovos, carne/frango;
. depois de tossir ou espirrar.

. Usar o cabelo apanhado e coberto por um barrete;
. As suas unhas devem apresentar-se curtas, limpas e sem verniz;
. Devem manter as mãos, limpas, lisas e sem fissuras;
. Relógios e outros acessórios devem ser guardados em local destinado, não sendo permitido o uso de adornos (ex. brincos, anéis, pulseiras, …)
. O uso de barba e/ou bigode é desaconselhado

Fardamento

. No local de trabalho, todo o pessoal deve usar fardamento adequado, que deve ser mantido limpo, e mudado sempre que se apresente sujo;
. A roupa e outro material que se usa fora do local de trabalho deve ser deixada no vestiário;
. Para se vestir o fardamento, coloca-se primeiro a touca, seguidamente a bata e calças e só depois o calçado, higienizando as mãos no final;
. A touca/barrete deve ser usada de modo a cobrir todo o cabelo, não deixando pontas de fora, e para segurar a touca não se devem usar ganchos ou molas;

O fardamento deve:
. Ser de uso exclusivo no local de trabalho;
. Ser de cor clara, confortável e adequado à tarefa a desempenhar;
. Ser constituído por touca/barrete, calças, avental e calçado apropriado;
. O calçado deve ser de uso exclusivo do local de trabalho, confortável, de cor clara, antiderrapante, sem cordões e de preferência fechado;
. Não deve possuir bolsos exteriores ou botões;
. Deve ser feito de material resistente a lavagens frequentes.

Comportamento

Cada trabalhador deve assumir comportamentos adequados:
. Ao tossir ou espirrar, deve proteger a boca e nariz com um toalhete e lavar as mãos em seguida;
. Não deve beber, comer ou mascar pastilhas elásticas, excepto nos locais destinados às refeições;
. Não deve tocar na boca, nariz, cabelo ou rosto durante a manipulação dos alimentos;
. Não deve permitir a permanência de medicamentos na área de armazenamento e manipulação de alimentos
. Deve manter o seu local de trabalho limpo e arrumado;
. Não deve utilizar maquilhagem, perfumes ou loções, que possam passar para os alimentos, assim como repelentes de insectos ou medicamentos de uso tópico;
. Deve usar utensílios apropriados para manipular os alimentos e não as mãos;
. Não deve molhar os dedos com saliva ou soprar para separar toalhetes, folhas de papel vegetal, ou abrir sacas plásticas
. Não deve manusear produtos químicos como detergentes ou insecticidas, na proximidade dos alimentos;
. Deve manter os produtos de limpeza e os pesticidas sempre nas embalagens originais, e nos casos

em que seja necessário diluir estes produtos, devem ser utilizados recipientes apropriados e nunca recipientes que tenham contido alimentos;
. Deve adoptar o princípio de limpar à medida que se suja – praça limpa;
. Não deve provar os alimentos com os dedos, nem com um utensílio que depois volte a introduzir no recipiente onde está o alimento;
. Deve comunicar ao seu superior hierárquico sempre que não se encontrar em boas condições de saúde (vómitos/diarreia/espirros), por forma a ser encaminhado para outra área ou ausentar-se do serviço;
. Deve usar pensos impermeáveis e coloridos para cobrir cortes ou feridas.

ACONDICIONAMENTO DOS ALIMENTOS

. As matérias-primas devem ser conservadas em condições adequadas que evitem a sua deterioração e as proteja da contaminação;
. O local deve ser exclusivo para produtos alimentares, estando proibido o armazenamento de produtos não alimentares, como os produtos de limpeza e desinfecção;
. O operador que recebe a mercadoria é responsável pelo controlo da qualidade e segurança das matérias-primas recepcionadas;
. A área de recepção das mercadorias deve estar sempre limpa e desobstruída.

Na conservação de alimentos devem ser cumpridas algumas regras específicas:
. Os produtos refrigerados e congelados devem ser acondicionados em primeiro lugar, ou seja, mal sejam recepcionados;
. Os produtos nunca devem ser colocados em contacto directo com o pavimento;
. A área onde os alimentos se encontram armazenados deve ser higienizada com frequência;
. Deve obedecer-se à regra "FIFO" na rotação de stocks ("First in first out" – o primeiro produto a entrar é o primeiro produto a sair);
. As embalagens exteriores não devem ser transportadas para o interior das instalações;
. Caso alguma embalagem seja aberta e não se gaste a totalidade do produto, o manipulador, e caso a embalagem não ofereça segurança, deve transferi-lo para uma embalagem de plástico com tampa tendo o cuidado de afixar o prazo de validade;
. Os manipuladores, em situação alguma, devem acondicionar alimentos em embalagens de produtos não alimentares, e vice-versa.

No controlo das matérias-primas deve ter-se em consideração aspectos que podem levar à rejeição do produto:
. Latas opadas, enferrujadas ou de outra forma danificadas;
. Presença de sinais que indiciem a contaminação por pragas;
. Presença efectiva de pragas nos produtos, como baratas, moscas, baratas;
. Presença de contaminantes químicos, como óleo, proveniente do contacto do produto com o veículo;
. Produtos cujo prazo de validade esteja imperceptível ou inexistente, ou situações em que o rótulo não exista;
. Atenção os prazos de validade que tenham expirado, ou que estejam demasiado próximo da data de validade limite;
. Enchidos e queijos cobertos por uma camada superficial de bolores;
. Fiambre com presença de manchas verdes e perda da sua cor natural;
. Frutos que se apresentem demasiado maduros e próximo do estado de podridão;
. Bacalhau seco com manchas escuras e que apresente demasiada humidade;
. Ovos que se apresentem partidos;
. Peixe e mariscos frescos que apresentem cheiro desagradável, falta de brilho, ou no caso do peixe, apresentem boca e guelras escurecidas;
. Alimentos congelados ou refrigerados que apresentem abuso de temperatura.

CONTROLO DE PRAGAS

No controlo de pragas devem ser implementadas algumas práticas específicas:
. Procurar detectar vestígios da presença de pragas na recepção das matérias-primas;
. Manter as infra-estruturas e área circundante limpas e em bom estado de conservação;
. Não permitir a entrada de animais domésticos nas instalações;
. Não colocar no exterior das instalações alimentos para os animais errantes;
. Contactar uma empresa especializada sempre que detectar vestígios da presença de pestes;
. Proceder a uma desinfestação periódica das instalações (pelo menos 1xano).

Na detecção de sinais reveladores da presença de pragas:
Roedores - pegadas no pó, excrementos, orifícios em paredes e portas, abrigos, objectos ou embalagens roídas, manchas características;
Moscas e insectos voadores - insectos vivos, carcaças, excreções (manchas nas superfícies), larvas, zumbidos.

Baratas - insectos vivos, carcaças, excrementos, ovos característicos;
Formigas - insectos vivos, porções pequenas de areia ou terra, formigas voadoras em dias quentes;
Pássaros - plumas, penas, ninhos, barulho.

Medidas para impedir a entrada e permanência de pragas

Portas e janelas	Redes mosquiteiras e grelhas de ventilação nas janelas; manter portas e janelas bem fechadas; colocar protecções nas portas
Fendas, caleiras e ralos	Instalar grelhas nas caleiras e ralos nas aberturas dos tubos de drenagem das águas residuais
Insecto-caçadores	Instalar insecto-caçadores em locais adequados
Lixo	Recipientes adequados com tampa e mantê-los fechados; não permitir a entrada de recipientes usados no exterior
Embalagens de cartão	Não guardar os alimentos dentro de caixas de cartão, desde que se apresentem embalados e rotulados individualmente
Infestações	Desinfestação periódica e combate a infestações feita por pessoal especializado
Produtos tóxicos	Os produtos para combater insectos e roedores são tóxicos, a sua armazenagem e utilização requerem cuidados especiais

INFRA-ESTRUTURAS E EQUIPAMENTOS

No que se refere a infra-estruturas e equipamentos, é necessário:

. Limpar e verificar periodicamente os sistemas de exaustão, evitando a acumulação de gordura e um funcionamento deficiente;

. Certificar-se que todos os equipamentos beneficiam de uma manutenção eficaz e se encontram a operar devidamente;

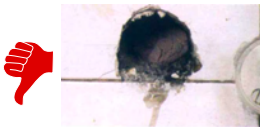
. Proteger janelas com rede mosquiteiras facilmente amovíveis para limpeza;

. Colocar dispositivos de protecção na iluminação;

. Dispor de insecto-caçadores na área de manipulação;

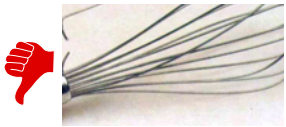
. Reparar os danos sempre que ocorram (telhas partidas, fendas nas paredes e equipamentos, vidros nas janelas, vedações ineficazes, …);

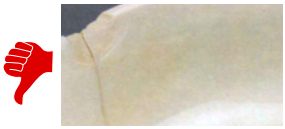
. Substituir as tábuas de cozinha sempre que se encontram a "arranhar" e com manchas escurecidas;



. Reparar ou substituir qualquer equipamento ou utensílio que se encontre danificado ou sem algum constituinte;

. Eliminar utensílios degradados (rachados, lascados, …).





ALERGIAS ALIMENTARES

Relacionado com as alergias alimentares, é importante:

. Recolher informação sobre as possíveis alergias alimentares dos utentes, por forma a não colocar

em causa o seu bem-estar;
. Se o questionarem, saber da presença de determinado ingrediente num prato.

Os ingredientes que mais frequentemente causam alergias:
. Amendoins
. Frutos secos
. Leite
. Ovos
. Peixe
. Marisco
. Glúten
. Soja

MÓDULO II

LIMPEZA

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

. Descrever o processo de higienização e quais as regras para manter a área de manipulação limpa;

. Identificar as etapas indispensáveis na limpeza e desinfecção de instalações, equipamentos e utensílios;

. Identificar os materiais permitidos na limpeza e desinfecção.

HIGIENIZAÇÃO

Higienização?

1º Limpeza
. Separação ou desprendimento de todo o tipo de sujidade agarrada e eliminação da solução detergente.

2º Desinfecção
. Destruição dos microrganismos, em especial dos patogénicos, que se podem encontrar a contaminar superfícies, mãos, … .

Processo de Higienização:

1.º remover os resíduos, com aplicação de água para arrastamento da sujidade;

2.º lavar com detergente adequado na dose correcta e no tempo necessário à sua acção (instruções);

3.º enxaguar com água corrente e limpa;

4.º aplicar o desinfectante na dose adequada e no tempo necessário à sua acção (instruções);

5.º enxaguar novamente com água limpa corrente, garantindo a total remoção de produtos químicos;

6.º secagem removendo o excesso de água resultante do enxaguamento.

MANUTENÇÃO DA ÁREA DE MANIPULAÇÃO

. Limpar as superfícies de trabalho entre as tarefas;
. Usar um pano (lavado e desinfectado) para limpar a superfície onde vai preparar alimentos prontos a servir.

CONSIDERAÇÕES GERAIS

. Limpar e desinfectar regularmente tudo em que se toca mais frequentemente (superfícies, torneiras, puxadores de portas, manípulos, interruptores, abridores de latas, …);

. Realizar as tarefas de higienização durante as pausas ou no final das actividades;
. Manter os alimentos tapados nas fases de higienização.

HIGIENIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

Pavimentos

. Lavar os pavimentos das zonas de armazenamento, preparação, confecção e salas de refeições, após cada refeição;
. É proibido varrer o chão a seco;

Tectos

. Limpar os tectos sempre que apresentem humidade (formação de bolores), teias de aranha, sujidade, …;
. Realizar esta limpeza apenas quando não estiverem a ser preparados alimentos.

Paredes

. Higienizar as paredes das zonas de preparação e confecção diariamente após a produção de refeições;

. Dar especial atenção às juntas dos azulejos pois podem favorecer a acumulação de sujidade;
. Realizar mensalmente uma higienização cuidadosa e aprofundada das paredes.

Janelas

. Devem apresentar-se sempre limpas, sem vestígios de pó, gorduras e outros resíduos;
. É proibido manter as janelas abertas durante a preparação de refeições;

Portas

. Devem apresentar-se sempre limpas, sem vestígios de pó, gorduras e outros resíduos;
. A periodicidade de limpeza deve ser diária.

Instalações sanitárias e vestiários

. Limpar e desinfectar diariamente;
. Manter os cacifos sempre limpos e arrumados;
. Devem encontrar-se equipados com sabão líquido desinfectante para as mãos, toalhetes de papel de utilização única e caixote do lixo com tampa e pedal;

Ralos de escoamento e esgotos

. Apresentar os ralos de escoamento e esgoto sempre limpos, sem vestígios de gorduras, restos de comida e outros resíduos.

HIGIENIZAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS

. Atenção à frequência com que limpa partes de equipamentos com peças amovíveis;
. Limpar frequentemente os componentes das máquinas de lavar;

. Não esquecer as zonas e equipamentos que não contactam directamente com alimentos (armazenamento, chão, fornos, microondas, …);

. Evitar a deposição prolongada de utensílios sujos, procurar manter limpa a zona da "louça suja";
. Limpar o que se derramou o mais rapidamente possível. Desinfectar as superfícies depois de se manusear alimentos como carne, galinha e ovos.

Máquinas em contacto directo c/alimentos

. Desmontar e higienizar as máquinas após cada utilização (ex. fiambreira, picadora, serra eléctrica, batedeira, varinha mágica, …).

Exaustores

. Lavar os filtros dos exaustores sempre que apresentem uma quantidade de gordura considerável (formação de gotículas);
. Limpar a campânula sempre que apresente pó ou outros resíduos.

Equipamentos de frio

. Limpar e desinfectar periodicamente câmaras frigoríficas e de congelação, com o cuidado de transferir os alimentos para outra câmara.
. Para além da limpeza diária, limpar e desinfectar com vinagre os frigoríficos, pelo menos 1Xsemana, não esquecendo as borrachas das portas, prateleiras, paredes interiores, solo e tecto.

Equipamentos de distribuição

. Limpar diariamente os vários equipamentos de distribuição (ex. banhos-maria, expositores, vitrines refrigeradoras, …);
. Mudar diariamente a água do banho-maria;
. Desinfectar o compartimento para o pão, sobretudo se este não for embalado;
. Desinfectar os locais onde os talheres são colocados, especialmente se não forem utilizadas saquetas individuais;
. Realizar a operação de desincrustação ou descalcificação dos banhos-maria pelo menos 1xmês.

Máquina de lavar a louça

. Verificar regularmente o funcionamento da máquina de lavar louça;
. As temperaturas da água deverão atingir entre 55 a 60°C na lavagem e entre 80 a 85°C no enxaguamento;
. Retirar todos os resíduos presentes na máquina no final de cada lavagem;
. Manter o exterior da máquina limpo;
. Realizar a operação de desincrustação da máquina de lavar , pelo menos 1xmês.

Mesas e cadeiras

. Apresentar as mesas e cadeiras limpas, sem vestígios de pó, resíduos de comida ou gorduras;
. Não apoiar os pés das cadeiras nos tampos das mesas durante a lavagem do pavimento;

Prateleiras, gavetas e armários

. Apresentar as prateleiras, gavetas e armários limpos, sem vestígios de pó, resíduos de comida e gorduras;
. Retirar o seu conteúdo antes de se proceder à limpeza;
. Higienizar frequentemente os puxadores;
. É proibido forrar com papel prateleiras, gavetas e armários.

Electrocutores de insectos/Insectocaçadores

. Desligar o aparelho da corrente eléctrica antes de se proceder à sua limpeza;
. Limpar os electrocutores de insectos sempre que apresentem quantidades elevadas de insectos;

Máquinas automáticas

. Limpar o interior e exterior da máquina;
. Providenciar a limpeza da zona envolvente da máquina;
. Zelar pela correcta etiquetagem da máquina (equipamento e produtos).

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

Na Higiene dos Utensílios há que ter em conta:

. Guardar os utensílios de apoio à preparação de alimentos ao abrigo do ar;
. Higienizar todos os utensílios após cada utilização, para garantir que não existe a possibilidade de restar alguma fonte de contaminação.

. É proibida a utilização de utensílios de material putrescível (ex. madeira), e de panos e esfregões inóx na lavagem da louça;
. Apresentar o abre-latas sem ferrugem e sem resíduos alimentares;
. Limpar e desinfectar o prato da balança após cada utilização;
. Substituir as tábuas de cozinha que se encontrem a "arranhar", com manchas ou com cortes.

Placas de corte

. Para a preparação de alimentos devem existir tábuas diferenciadas para cada família de alimentos (carnes e frango, pescado, legumes);
. Após cada utilização, limpar e colocar dentro de um banho contendo desinfectante durante 10 min, e depois secar;

Louça fina

. Toda a louça fina (ex. tigelas, pratos, talheres, …) deve lavar-se na máquina de lavar louça, no entanto, se tal não for possível deve lavar-se como se lava a louça grossa;

Louça grossa

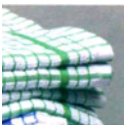
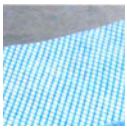
. Higienizar toda a louça grossa (ex. tachos, panelas, cuvetes, …) da seguinte forma:

. utilizar duas pias, uma para lavar e outra para enxaguar e desinfectar;
. retirar os restos de comida e passar por água morna;
. colocar a louça em água quente (50°C - 60°C) e esfregar com uma escova, esfregão verde ou outro semelhante;
. com o auxílio de luvas, colocar a louça na segunda pia em água muito quente (75°C - 82°C), durante 2 min;
. deixar a louça secar ao ar voltada para baixo.

PRODUTOS DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO

. Seguir as instruções do fornecedor na utilização e armazenamento de produtos de L+D (Limpeza e desinfecção) e de controlo de pestes;
. Seguir as instruções de L+D dos equipamentos;

. Lavar e desinfectar "panos de cozinha" na máquina de lavar recorrendo a ciclos de alta temperatura. Quando lavados e desinfectados à mão deve assegurar-se que a temperatura da água usada é elevada;
. Não utilizar panos para limpeza tendo em conta apenas o seu aspecto (grau de sujidade), deve-se garantir que foram lavados, desinfectados e secos entre as várias utilizações.
. Utilizar um pano/papel limpo na limpeza de superfícies, equipamentos e utensílios que vão entrar em contacto com alimentos que não vão ser processados;
. Não reutilizar o pano/papel que interveio na manipulação de carne/galinha, ovos e frutas ou legumes.
. Contacto com superfícies e equipamentos a altas temperaturas;
. Lavar a louça;
. Utilizar e rejeitar o pano/papel:

. Limpar superfícies
. Enxaguar algo que se derrama
. Secar as mãos ou ingredientes
. Limpar pratos antes de servir

Lavar as mãos eficazmente:

1º Passo molhar as mãos em água quente corrente e recolher o sabão;
2º Passo esfregar as mãos até a formação de espuma;
3º Passo esfregar a palma de uma mão no exterior da outra e entre os dedos, repetir para a outra mão.
4º Passo esfregar entre os dedos com as duas mãos e rodar os pulsos;
5º Passo remover o sabão com água corrente;
6º Passo secar as mãos de preferência com uma toalha de papel, fechar a torneira com a ajuda da toalha e eliminá-la.

MÓDULO II

AMBIENTE CONTROLADO

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

Enunciar as regras para o acondicionamento de alimentos em ambiente controlado (câmaras frigoríficas e câmaras de conservação de produtos congelados).

ACONDICIONAMENTO

É indispensável acondicionar em ambiente refrigerado:
. Alimentos "frescos";
. Alimentos que aconselham a sua refrigeração na etiqueta;
. Alimentos que preparou mas não vão ser servidos de imediato;
. Alimentos em processo de descongelação.

Relativamente aos equipamentos utilizados para o acondicionamento dos alimentos em ambiente refrigerado, é necessário:
. Seguir as instruções de funcionamento dos equipamentos;
. Controlar e registar a sua temperatura no mínimo duas vezes por dia;
. Promover uma boa manutenção e calibração dos mesmos;
. Utilizar os produtos químicos aconselhados na sua higienização.

No armazenamento de alimentos em câmaras frigoríficas devem ser cumpridas as seguintes regras:
. Caso ocorram derrames, estes devem ser limpos de imediato com o cuidado de deixar as câmaras devidamente secas;
. Os alimentos a armazenar devem encontrar-se cobertos e em embalagens seguras;
. Caso os alimentos a guardar estejam em embalagens de materiais absorventes (ex. cartão) ou em latas já abertas, estes devem ser transferidos para outros recipientes fazendo-se referência ao seu prazo de validade;
. Não é aconselhável a introdução de alimentos ainda muito quentes na câmara frigorífica;

Caso exista apenas uma câmara frigorífica, os alimentos devem ser colocados pela seguinte ordem:
. os alimentos cozinhados nas prateleiras superiores;
. as carnes e os peixes crus nas prateleiras intermédias;
. os vegetais nas prateleiras inferiores ou, caso existam, nas gavetas apropriadas;
. os produtos em fase de descongelação na parte inferior.

Relativamente à refrigeração de frutos e orticulas, deve ser tido em concideração:
.Os vegetais não deverão ser armazenados em sacos de plástico, a não ser que sejam sacos próprios que possibilitem o arejamento;
.É importante assegurar que os vegetais não entrem em contacto com os alimentos confeccionados.

Antes de armazenar alimentos quentes reduza a sua temperatura o mais rapidamente possível:
. Distribuindo os alimentos em porções mais pequenas;
. Tapando os recipientes e mantendo-os em água fria;

. Mexendo repetidamente;
. Tapando os recipientes e colocando-os numa área mais fria.

Nas câmaras de conservação de alimentos congelados devem ser cumpridas as seguintes regras:
. Os alimentos devem encontra-se cobertos e em embalagens seguras;
. Deve assegurar-se uma correcta rotação de stocks, ou seja, os alimentos armazenados em primeiro lugar deverão ser os primeiros a consumir;
. Garantir que todos os produtos se encontram devidamente etiquetados, fornecendo as informações indispensáveis à sua utilização (identificação do produto, prazo de validade, instruções de utilização, …);
. Confirmar o prazo de validade ao armazenar o produto e ao retirá-lo para utilização.

CONGELAÇÃO DESCONGELAÇÃO

A congelação deve ser efectuada em equipamento próprio para o efeito, imediatamente após a confecção e arrefecimento do alimento. Os alimentos devem ser distribuídos nas porções que se pretende, em recipientes ou sacos fechados com registo da data em que foram congelados.

A descongelação:

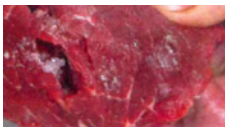
. Nunca se deve realizar numa bancada da cozinha à temperatura ambiente;
. Deve ser planeada de acordo com a natureza e dimensão do alimento a descongelar;
. Deve ser feita lentamente numa câmara frigorífica reduzindo a perda de nutrientes no alimento;
. As perdas de nutrientes dependem da quantidade de líquidos libertado pelo alimento durante o processo de descongelação (exsudado);
. O exsudado proveniente da descongelação deve ser rejeitado uma vez que constitui uma fonte de contaminação a considerar;
. Se o processo de descongelação não puder ocorrer em ambiente refrigerado, descongelar no microondas ou colocar o alimento tapado sob água fria corrente;
. O tempo de descongelação não deve ser superior a 48h;
. Um alimento que foi descongelado não deve voltar a ser congelado;
. Um alimento descongelado deve ser consumido num prazo de 24h após a sua descongelação.

Descongelar bem os alimentos antes da sua confecção:

. Reduz o tempo de confecção;
. Reduz o risco do alimento se encontrar mal confeccionado no interior;
. Reduz o risco de queimar o alimento.

Na preparação de alimentos que sofreram um processo de descongelação é importante certificar-se que o alimento se encontra totalmente descongelado:

. Confirmando a inexistência de cristais de gelo;
. Confirmando a flexibilidade das articulações no caso da preparação de aves.



MÓDULO II

PROCESSAMENTO

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

. Enunciar as regras fundamentais para um processamento seguro dos alimentos (preparação, confecção, distribuição, regeneração);

. Enunciar as regras no manuseamento de alimentos perecíveis;

. Enunciar o conjunto de passos indispensáveis na manutenção de pratos quentes ou prontos a servir.

PROCESSAR COM SEGURANÇA

Para se poder processar os alimentos com segurança, deve obedecer-se às seguintes regras:
. Ter respeito por todas as regras de higiene pessoal;
. Os equipamentos, bancadas e utensílios devem encontrar-se lavados e desinfectados antes da preparação;
. Deve aquecer-se os equipamentos antes de iniciar o processamento (fornos, grelhadores, …);
. Evitar que alimentos crus ou processados se encontrem na proximidade de lixos ou objectos sujos;
. Evitar manipular alimentos crus na mesma área em que se manipulam alimentos processados;
. Quando existe uma só área para toda a manipulação, deve garantir-se que as operações são separadas no tempo por uma fase de limpeza e desinfecção;

. O espaço destinado à preparação de alimentos deve encontrar-se dividido em, pelo menos, três zonas - preparação de carnes, de pescado e hortofrutícolas (isolada, identificada e equipada);
. A bancada deve ser de aço inoxidável, a cuba de aço inoxidável com água quente e fria, as tábuas de corte em polietileno, as facas de cozinha com cabo de material resistente e não poroso em quantidade suficiente.

As luvas devem utilizar-se sempre após higienização das mãos, e nas seguintes situações:
. Quando aplicável, como protecção de ferimentos e infecções nas mãos;
. No manuseamento de todo o produto alimentar pronto a servir (ex. preparação de sandes);
. Sem interrupção, e se tal não for possível, ao reiniciar a tarefa é necessário higienizar novamente as mãos e calçar novas luvas.

Na recolha diária de amostras testemunho:
. As amostras devem ser conservadas por um período mínimo de 72h (3 dias) a temperaturas de refrigeração;
. O saco ou recipiente, limpo e desinfectado, destinado à recolha, deve ser identificado com o alimento que contém e data da recolha;
. As amostras recolhidas devem ser representativas das refeições servidas.

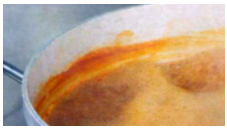
Na restauração:

. Não deve ser adquirida carne fresca para congelar;
. Aquando da aquisição de carne embalada em vácuo, esta deverá ser retirada 2 horas antes da sua preparação;
. A preparação de carne picada deve ser realizada na unidade, o mais próximo possível da sua confecção;
. Os enchidos a servir crus devem ser previamente escaldados durante 4 a 5 segundos em água a ferver;
. É proibido comprar ou congelar pescado desfiado ou picado, devendo esta operação ser realizada na unidade de restauração, o mais próximo possível da sua confecção;
. O bacalhau depois de cortado em postas, deve ser demolhado em 48 horas, num recipiente coberto, com mudanças de água frequentes, em ambiente refrigerado.

O estabelecimento de algumas boas práticas permitem alargar a durabilidade dos óleos:
. Usar óleos de boa qualidade e resistentes a altas temperaturas (máx. 180˚C);
. No procedimento de substituição do óleo, não juntar óleo novo ao óleo usado, ou dois tipos de óleos distintos;
. Reduzir a temperatura do óleo para 120°C quando se interrompe o processo de fritura;
. Proteger os banhos de fritura do contacto do ar e da luz;
. Esvaziar e limpar as cubas das fritadeiras após cada utilização, filtrando o óleo depois de arrefecido para remover as partículas sólidas ricas em substâncias tóxicas;
. Rejeitar o banho de fritura sempre que apresenta cheiro a queimado irritante e penetrante, cor escura e turva, forte formação de fumos a 170°C, e formação de espuma persistente e em grande quantidade.

Para se certificar de que o processamento foi efectuado com segurança, deve:
. Garantir que não se verificam fendas rosadas ou avermelhadas no alimento;
. Virar o alimento durante o seu processamento;

. Garantir que os pratos líquidos fervem algum tempo mexendo-os, para que todo o alimento atinja a mesma temperatura;



. Verificar que os pratos líquidos fazem bolhas quando estão a ser mexidos;

. A carne de aves não deve estar rosada ou avermelhada junto aos ossos mais espessos como os das pernas e os sucos resultantes do processamento não devem conter uma coloração rosada ou avermelhada;

. Certificar-se que os alimentos preparados com carne (salsicha, hambúrguer, …) não contêm zonas com aspecto rosado ou avermelhado, e se encontram a ferver no seu interior;

. Cortar pelo centro ou junto à espinha o peixe para verificar que a textura e a sua cor alteraram depois do processamento;

. Os pedaços de carne devem possuir uma textura macia sem qualquer coloração rosada ou avermelhada;

. Certificar-se em vários pontos que os pratos combinados (compostos por vários alimentos) estão a fumegar;

. Para verificar se um rolo de carne se encontra bem processado deve inserir um espeto metálico ou um garfo até ao centro para que fluam alguns sucos, e constatar que não se encontram rosados nem avermelhados.

ALGUNS ALIMENTOS PERECÍVEIS

No que se refere aos ovos:

. Processar devidamente todos os produtos que contenham ovo na sua composição;

. Recorrer ao ovo pasteurizado quando pretende utilizá-lo em pratos que não vão ser processados ou cujo processamento é ligeiro;

. Respeitar sempre a data de validade dos ovos;

. A quebra dos ovos não deve ser efectuada nos bordos do recipiente onde o conteúdo destes vai ser colocado, devem ser partidos um a um num recipiente à parte, e depois adicionados aos restantes;
. As cascas devem ser colocadas imediatamente no lixo e a superfície onde foram quebrados limpa e desinfectada;
. Os ovos devem ser guardados em ambiente refrigerado sem lavar, sendo lavados, se necessário, somente antes da sua utilização.

No que se refere aos mariscos:
. Comprar os mariscos a um fornecedor qualificado;
. Ter em atenção que o marisco como os camarões, moluscos e bivalves, alteram a sua cor e textura depois de processados;

. Rejeitar os bivalves que antes de processados possuem conchas danificadas ou abertas, e depois de processados se mantêm fechados;
. Para se certificar se estão devidamente processados, deve reparar que encolheram e as suas conchas estão abertas.

Ao preparar vegetais ou ingredientes para saladas deve:
. Retirar as partes exteriores que se encontrarem mais danificadas;
. Cortar em porções mais pequenas facilitando a eliminação da sujidade;

PRONTO A SERVIR

. mergulhá-los numa solução de água e pastilha à base de cloro, respeitando as instruções;
. passar novamente por água fria corrente, abundantemente;
. guardar na câmara de refrigeração (cobertos);

Na preparação de frutos:
. Devem ser lavados de modo a remover a sujidade e potenciais contaminantes (pesticidas), mas não necessitam de ser desinfectados.

Para manter os pratos quentes antes e durante a sua distribuição:
. Deve recorrer-se a equipamento adequado que permita manter uma temperatura constante igual ou superior a 65°C;
. Não utilizar estes equipamentos para aquecer ou processar alimentos;

. Os equipamentos devem encontrar-se aquecidos antes de se acondicionarem os alimentos;

. Os alimentos devem encontrar-se a ferver desde o momento em que são processados até ao momento em que são servidos.

SERVIÇO

Num serviço de buffet, deve ter-se em consideração os seguintes aspectos:

. As refeições devem ser ingeridas até 2h após a sua confecção;

. Junto a cada iguaria deverão estar disponíveis utensílios adequados e limpos para o cliente se servir;

. Não devem ser colocadas grandes quantidades de alimento à disposição, privilegiando-se as reposições em função das necessidades;

. A maionese ou qualquer outro molho frio, e os alimentos a consumir crus ou frios devem ser mantidos dentro de expositores frigoríficos abaixo dos 10°C ou, em alternativa, num recipiente com banho de gelo.

MÓDULO II

GESTÃO

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

. Identificar as verificações diárias a efectuar;

. Gerir a obrigatoriedade legal da formação em boas práticas de higiene e manipulação alimentar associada aos trabalhadores do sector da restauração;

. Referir as condições indispensáveis na selecção dos Fornecedores;

. Compreender a utilidade dos planos de limpeza e desinfecção.

VERIFICAÇÕES DIÁRIAS

No início de um dia de trabalho é necessário verificar os seguintes Parâmetros de Abertura:
. Os equipamentos de refrigeração encontram-se a funcionar devidamente (registo das temperaturas);
. Outros equipamentos encontram-se a funcionar devidamente;
. O pessoal está pronto para trabalhar e com vestuário limpo;
. A área de manipulação alimentar encontra-se higienizada e arrumada (superfícies, equipamentos, utensílios, …);
. Os stocks de produtos de limpeza e de alimentos são suficientes.

No final de um dia de trabalho é necessário verificar os seguintesParâmetros de Encerramento:
. Nenhuma comida foi deixada à temperatura ambiente;
. Os equipamentos de refrigeração encontram-se a funcionar devidamente (registo das temperaturas);
. Todos os alimentos cujo prazo de validade foi ultrapassado foram rejeitados;
. O vestuário sujo foi substituído por vestuário limpo;
. O lixo foi removido e novos sacos foram colocados nos contentores lavados.

REGISTO DIÁRIO DE TEMPERATURAS

Dia	Câmara N.º 1		Câmara 2	
	8.30h	18.30h	8.30h	18.30h
1				
2				
3				

FORMAÇÃO

Regulamento (CE) 852/2004

.Assume o sucesso da implementação de sistemas HACCP (análise de perigos e controlo de pontos críticos) com base na adequada Formação do Pessoal

" … A implementação bem sucedida dos processos baseados nos princípios HACCP requer a plena cooperação e o empenhamento do pessoal das empresas do sector alimentar. Para tanto, esse pessoal deverá receber formação. … "

FORNECEDORES

Seleccionar os Fornecedores cuidadosamente, atendendo:

. Ao tempo/experiência que o Fornecedor tem no sector alimentar;
. Aos seus clientes de referência;
. Se possui algum certificado de qualidade;
. À sua rapidez de resposta;
. Às condições em que armazena, transporta e entrega os seus produtos;
. À relação preço/qualidade.

GESTÃO DE STOCKS

Numa gestão eficaz de stocks é importante:

. Evitar ter stocks muito elevados, stocks reduzidos são melhor para a segurança alimentar e para os lucros do negócio;
. Registar todos os problemas com entregas para possibilitar uma avaliação periódica dos fornecedores;
. Definir com o Fornecedor quais os requisitos que deve cumprir para ser seu Fornecedor (transportes, prazos, acondicionamento,…);
. Fazer uma correcta inspecção dos produtos à recepção, garantindo que se encontram seguros;
. Promover a rotação de stocks - Princípio FIFO.

PLANOS DE LIMPEZA E/OU DESINFECÇÃO

. Definir e implementar planos de limpeza e/ou desifencção
. Definir o que deve ser limpo e/ou desinfectado
. Com que frequência deve ser limpo e/ou desinfectado
. Qual o método de limpeza e/ou desinfecção
. Que equipamentos intervêm no processo de limpeza e/ou desinfecção
. Que produtos de limpeza a utilizar e/ou desifencção

INSTITUIÇÃO	PLANO GERAL DE HIGIENIZAÇÃO					ED./REV. 1.0 DATA: DD.MM.AA PÁG.:1/1
Área	Superfície / Equipamento / Utensílios	Actividades	Frequência	Produto	Resp.	Registo
		Limpeza				
		Desinfecção				
		Ambos				

BIBLIOGRAFIA

. "Safer Food Better Business", Published by Food Standards Agency, September 2005;

. "Código de Boas Práticas de Higiene para a Restauração", publicado pela UNIHSNOR - União das Associações de Hotelaria e Turismo do Norte de Portugal;

. "Código de Boas Práticas Higiene e Segurança Alimentar - Restauração Pública", publicado pela ARESP - Associação da Restauração e Similares de Portugal, Março de 2006;

. "Manual de Higiene e Segurança Alimentar", publicado pelo ITAU - Instituto Técnico de Alimentação Humana, 2002;

. "Guia de Aplicação das Regras Gerais de Higiene dos Géneros Alimentícios", publicado pela FIPA - Federação das Indústrias Portuguesas Agro-Alimentares, Dezembro de 2005;

. "Produtos Tradicionais, Qualidade e Segurança a Preservar", publicado pela AESBUC/UCP - Associação para a Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa, Porto 2002.

ESPOSENDE
câmara municipal