

Orientações Higiénicas para a Preparação e Venda de Sandes

Objectivo:

Os recheios de sandes são geralmente ingredientes alimentares que não são previamente aquecidos ou cozinhados e que são submetidos a vários processos de manuseio durante a sua preparação. Se a sua manipulação ou armazenamento for inadequado, fará aumentar o risco de segurança alimentar do produto final. Estas orientações servem para relembrar aos fabricantes e vendedores as boas regras de higiene e segurança alimentar a observar na preparação e venda deste tipo de produto alimentar.

Âmbito de aplicação:

Locais de produção e venda de sandes, tanto lojas que servem no próprio local como as que vendem para levar para fora (*take away*), e estabelecimentos que oferecem formação e confeccionam este tipo de produtos.

Definição:

1. Sandes: é um item alimentar que consiste em um ou mais tipos de alimento, como fatias de queijo ou de carnes ou vegetais prontos a comer, colocados entre fatias de pão, acompanhados de temperos, molhos para saladas ou manteiga.
2. Vegetais prontos a comer: são vegetais lavados e limpos que podem ser consumidos imediatamente, sem serem cozinhados.

Conteúdo:

1. Compra e recepção inteligente

1) Compra

- Comprar apenas as quantidades e os ingredientes necessários;
- Adquirir os ingredientes (como carne, queijo e vegetais) de qualidade, em boas condições de higiene e sempre de fornecedores idóneos. Nunca utilizar ingredientes de origem desconhecida ou que não tenham sido inspeccionados;
- Arquivar os registos de compra e venda de géneros, recibos ou quaisquer documentos relevantes que possam ajudar as autoridades competentes a determinar a origem de um dado produto em caso de necessidade.

2) Recepção

- No acto da recepção, conferir se os produtos condizem com a lista do recibo. Nunca aceitar ingredientes de origem desconhecida, deteriorados, com embalagem danificada ou fora do prazo de validade;
- Verificar se os ingredientes estão em boas condições e são armazenados à temperatura correcta e se a embalagem está intacta. Os alimentos refrigerados (por exemplo: frutas e vegetais cortados e queijo) devem ser mantidos abaixo dos 5°C, e os alimentos congelados, a -18°C ou abaixo, em estado de congelamento total e sem sinais de recongelamento (por exemplo, grande quantidade de cristais de gelo no exterior das embalagens);
- Se necessário, exigir ao fornecedor documentos comprovativos, como certificados de higiene, certificados de origem dos produtos e relatórios de análise laboratorial.

2. Armazenamento adequado

- Os ingredientes alimentares mantidos à temperatura ambiente devem guardar-se em lugar seco e fresco e ao abrigo da luz solar directa;
- Os ingredientes alimentares frescos e perecíveis devem ser devidamente embrulhados e ser mantidos no frigorífico (a temperatura de refrigeração abaixo dos 5°C e a temperatura de congelação igual ou inferior a -18°C);
- Na medida do possível, utilizar frigoríficos diferentes para armazenar alimentos crus e alimentos cozinhados ou alimentos prontos a comer (incluindo ingredientes prontos a comer);
- No caso de ser necessário armazenar alimentos crus e cozinhados ou prontos a comer no mesmo frigorífico, devem embrulhar-se os alimentos adequadamente antes de os guardar, para evitar qualquer contacto entre os diferentes tipos de alimentos. Colocar sempre os alimentos cozinhados ou prontos a comer por cima dos crus para evitar o gotejamento do suco de alimentos crus;
- Sobras alimentares (incluindo molhos) uma vez abertos e não consumidos na totalidade devem guardar-se em recipientes selados (p. ex. caixas de plástico ou sacos de plástico com fecho

zipper), e ser guardados em condições adequadas para serem consumidos quanto antes;

- Consumir primeiro os ingredientes cujo prazo expira primeiro, seguindo o princípio “primeiro a entrar, primeiro a sair”.

3. Preparação cuidadosa

1) Pré-preparação

- Calcular antecipadamente as quantidades de sandes e de ingredientes necessários. Evitar preparar ingredientes em grande quantidade ou com demasiada antecedência, para evitar desperdício ou armazenagem prolongada;
- Utilizar ovos ou produtos de ovos pasteurizados para a preparação de molhos prontos a comer não cozidos completamente (por exemplo, maionese);
- Nunca utilizar ingredientes com o prazo expirado ou com aspecto bolorento ou estragado.

2) Lavagem de legumes e frutas¹

- Antes da lavagem, deve eliminar os legumes e frutas já apodrecidos e tirar dos legumes as folhas não adequadas para consumo;
- Para lavar bem os legumes e frutas, deve usar água canalizada corrente. Ao lavar os legumes e frutas com textura relativamente dura (como abacate e pepino), pode usar uma escova limpa e exclusiva para lavar a sujidade na sua superfície;
- O consumo de legumes e frutas que não necessitam de cozedura, deve obedecer aos seguintes critérios:
 - Devem ser lavados num tanque ou recipiente exclusivo;
 - Depois deste procedimento, os legumes e frutas devem ser lavados mais uma vez com água adequada para beber.

3) Preparação

- Preparar as sandes em áreas designadas ou espaços de trabalho isolados na zona de manuseio de alimentos e sob baixa temperatura ambiente, para evitar a deterioração e contaminação;

¹ Se aplicar detergentes ou desinfetantes na preparação de frutas e legumes, utilizar os produtos adequados e seguir sempre as instruções do fornecedor para uma aplicação e dosagem correctas, de forma a evitar que os resíduos químicos possam remanescer neles.

- Ao utilizar produtos enlatados, servir apenas a quantidade necessária para a preparação. Colocar as sobras da lata em recipiente adequado (por ex. de plástico ou de vidro) e mantê-lo abaixo de 5°C para evitar uma exposição prolongada à temperatura ambiente. De notar que, uma vez aberto um produto de conservas de peixe, do seu manuseio ou armazenamento inadequados pode resultar a formação de histamina em grande quantidade, o que pode causar intoxicação alimentar (isto é, envenenamento por histamina);
- Utilizar dois conjuntos de utensílios diferentes para manusear alimentos crus, alimentos cozinhados e alimentos prontos a comer;
- Todos os ingredientes que requeiram cozedura (p.ex. carne picada de vaca e galinha) devem ser sujeitos a cozedura completa;
- Para arrefecer alimentos, deve passar-se de 60°C para 21°C nas primeiras 2 horas e de 21°C para 5°C nas 4 horas seguintes.

4. Embalagem e transporte

- Utilizar materiais de embalagem apropriados, limpos e higiénicos ou sacos de plástico próprios para acondicionar sandes. Para as sandes que necessitam de reaquecimento por microondas, o seu material de embalagem deve ser susceptível de aquecimento por microondas;
- Os veículos destinados ao transporte de sandes devem estar equipados com dispositivos de refrigeração e o produto alimentar ser entregue prontamente no destino.

5. Exposição e venda

- A exposição de sandes que contenham ingredientes perecíveis (por ex. queijo e salada de ovo) deve fazer-se abaixo de 5°C;
- Na apresentação ao consumidor de ingredientes para a selecção de sandes, os perecíveis devem ser mantidos abaixo de 5°C;
- Refrigeradores e congeladores para armazenamento de sandes ou seus ingredientes não devem ser utilizados para guardar outros produtos alimentares, para se evitar a contaminação cruzada;

- A distribuição e venda de sandes deve ter em atenção a sua sequência de preparação (isto é, as primeiras vendem-se primeiro) e serem consumidas o mais cedo possível;
- Se detectar ingredientes estragados ou suspeitar de contaminação, interromper de imediato a venda de sandes.

6. Controlo do tempo

- Como os ingredientes para sanduíches, como queijo, salada de ovo e tomate fatiado, são alimentos potencialmente perigosos, o tempo que são deixados na zona de temperatura perigosa (entre 5°C e 60°C), no decurso da sua produção e comercialização, deve ser o mais curto possível. Se tal não for possível, deve seguir-se a regra de 2 horas/4 horas²:
 - Os que ficarem expostos na zona de temperatura perigosa durante menos de 2 horas devem ser consumidos de imediato ou ser guardados no frigorífico;
 - Os que ficarem expostos na zona de temperatura perigosa entre 2 e 4 horas devem ser consumidos de imediato;
 - Os que ficarem expostos na zona de temperatura perigosa por mais de 4 horas devem ser descartados.

7. Higiene pessoal

- Lavar sempre bem as mãos antes de manusear e vender alimentos e após utilizar os lavabos;
- Antes de manusear sandes, os preparadores devem lavar as mãos correctamente e usar luvas descartáveis, se necessário. As luvas devem ser substituídas quando entrarem em contacto com materiais impuros ou forem usadas por mais de 30 minutos;
- Nunca manusear ao mesmo tempo alimentos e dinheiro;
- Usar sempre uma bata ou roupa de trabalho ou avental limpo e de cores claras;
- Não usar braceletes, anéis, relógio ou outros acessórios, nem verniz e capas de unhas artificiais;

² Pode consultar-se o GL 001 DSA 2019 – Orientações de Higiene para o Controlo de Tempo e Temperatura para Uma Maior Segurança Alimentar.

- Proteger com pensos à prova de água quaisquer cortes ou feridas abertas;
- Evitar manusear alimentos em caso de doença ou indisposição, como corrimento nasal, diarreia, vómitos e febre.

8. Condições higiénicas do ambiente de trabalho, utensílios e equipamentos

- Limpar e desinfetar todos os utensílios e equipamentos que entrem em contacto com os alimentos antes e depois da sua utilização;
- Substituir de imediato quaisquer utensílios danificados ou rachados;
- Todas as superfícies das mesas de trabalho devem ser de material impermeável e os utensílios de fácil limpeza e manter-se sempre afastados do solo;
- Lavar e desinfetar cuidadosamente as tábuas de corte antes e após o uso. Descartar tábuas de corte em más condições (por ex. arranhões e cortes na superfície tornam difícil a sua limpeza eficaz);
- Utilizar sempre caixotes de lixo com tampa, despejá-los e desinfectá-los regularmente;
- Descongelar e limpar regularmente todas as unidades de frio;
- Efectuar a limpeza e desinfeção diárias dos locais utilizados para o manuseamento, armazenamento e exposição de sandes;
- Nunca admitir animais de estimação em locais de preparação de alimentos.

Actualizado em Junho de 2020