



# ★ RECEITA ★

de Sucesso

Como ter uma  
cozinha eficiente

**SEBRAE**  
**SP**

## Créditos

**Sebrae-SP**  
**Conselho Deliberativo**  
**Presidente:** Alencar Burti (ACSP)

ACSP - Associação Comercial de São Paulo  
ANPEI - Associação Nacional de Pesquisa, Desenvolvimento e Engenharia das Empresas Inovadoras  
Banco Nossa Caixa S.A.  
FAESP - Federação da Agricultura do Estado de São Paulo  
FIESP - Federação das Indústrias do Estado de São Paulo  
FECOMERCIO - Federação do Comércio do Estado de São Paulo  
ParqTec - Fundação Parque Alta Tecnologia de São Carlos  
IPT - Instituto de Pesquisas Tecnológicas Secretaria de Estado de Desenvolvimento  
SEBRAE - Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas  
SINDIBANCOS - Sindicato dos Bancos do Estado de São Paulo  
CEF - Superintendência Estadual da Caixa Econômica Federal  
BB - Superintendência Estadual do Banco do Brasil

**Diretor-superintendente**  
Bruno Caetano

**Diretor Técnico**  
Ivan Hussni

**Diretor de Administração e Finanças**  
Pedro Jehá

**Unidade Desenvolvimento e Inovação**  
**Gerente:** Renato Fonseca de Andrade  
**Organização de conteúdo:** Aline Michelle Cardoso

**Unidade Atendimento Setorial**  
**Gerente:** Paulo Eduardo Stabile de Arruda  
**Apoio técnico:** Cássio dos Santos e Oliveira

**Unidade Capital**  
**Gerente:** Nilton de Castro Barbosa  
**Apoio técnico:** Karyna Muniz Ramalho Dantas

**Escritório Regional São José dos Campos**  
**Gerente:** José Fábio Tau Júnior  
**Apoio técnico:** Érica Branco Duarte Mendes

**Unidade Inteligência de Mercado**  
**Gerente:** Eduardo Pugnali  
**Apoio técnico:** Carlos Kazunari Takahashi | Marcelo Costa Barros | Patrícia de Mattos Marcelino

**Projeto gráfico e diagramação:** br4.cgn

**Impressão:** Gráfica Zello

## Palavra do Presidente

### Prefácio da coleção **Cartilhas Receita de Sucesso**.

No Brasil, são servidas 6 bilhões de refeições/ano, com gastos de R\$ 88 bilhões em fornecimento de refeições fora do lar/ano, empregando 6 milhões de pessoas e um crescimento anual de 13%. E os brasileiros gastaram juntos, em 2011, R\$ 121,4 bilhões (mais do que o dobro do investido em 2002 - R\$ 59,1 bilhões).

E o que isso tem a ver com as pequenas empresas? Simplesmente tudo. Nossas pesquisas indicam um número expressivo de pequenos negócios - 170 mil - de bares, restaurantes, padarias e afins, que estão inseridos nesse contexto.

O Sebrae-SP está atento a esse novo cenário e por isso nossas equipes desenvolveram e implementaram o Programa **Receita de Sucesso**. Estamos levando aos empreendedores da cadeia de alimentos o melhor em gestão empresarial, a fim de impactar positivamente em sua produtividade, rentabilidade e competitividade.

São palestras, oficinas, cursos, consultorias de gestão e inovação, além de ações de promoção comercial, que vão ajudá-los no conhecimento e na atualização de informações vitais para o sucesso.

A coleção de Cartilhas do **Receita de Sucesso** faz parte deste esforço e traz, em cinco fascículos, os ingredientes e o modo de fazer seu estabelecimento crescer e aparecer neste imenso e saboroso mercado.

Uma saborosa leitura a todos.



**Alencar Burti**  
Presidente do Conselho Deliberativo

## Palavra da Diretoria

Ao escolher montar um negócio no setor de alimentação fora do lar, seja um restaurante, lanchonete ou outro tipo de estabelecimento do ramo, o empreendedor entra em um universo cheio de atrativos e possibilidades, mas, ao mesmo tempo, extremamente concorrido e com particularidades que vão pedir muita dedicação e trabalho para ser bem sucedido.

O consumidor está cada vez mais exigente. A compra de qualquer produto não se limita mais ao ato em si. As pessoas querem desfrutar de uma experiência que as satisfaça em vários sentidos. Em um restaurante isso fica muito evidente. Para conquistar o público é necessário apresentar, além de comida de qualidade, ambiente agradável e atendimento impecável.

Por trás de tudo isso, para que a máquina funcione com o mínimo de falhas, é preciso haver uma gestão extremamente competente. Mas ainda não suficiente, o empreendimento deve trazer aquele algo a mais que o diferencie e marque o cliente positivamente para fidelizá-lo.

Esta cartilha foi elaborada pelo Sebrae-SP para ajudar o empresário do setor a começar seu negócio do jeito certo, desenvolvê-lo e torná-lo competitivo dentro desse disputado mercado.

Em **Como ter uma cozinha eficiente**, o leitor vai encontrar orientação completa sobre os cuidados com higiene e limpeza, organização do espaço, conservação e as chamadas boas práticas na manipulação de alimentos. Informação transmitida de maneira fácil, didática e de enorme utilidade para o empresário.

Coloque esta Receita de Sucesso no seu cardápio e bons negócios.



**Bruno Caetano**  
Diretor-superintendente

# Sumário

<b>1. ORGANIZAÇÃO FÍSICA NA COZINHA.....</b>	<b>8</b>
<b>2. MANUTENÇÃO PREVENTIVA .....</b>	<b>9</b>
<b>3. FUNCIONAMENTO DA COZINHA E FLUXO DE PREPARO .....</b>	<b>10</b>
3.1 Edificação e instalações .....	11
<b>4. BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS EM SUA COZINHA .....</b>	<b>11</b>
4.1. Manual de boas práticas e procedimentos operacionais padronizados .....	12
4.2. Responsabilidade .....	13
4.3. Higiene dos manipuladores.....	13
4.4. Uniformes .....	13
4.5. Controle de saúde dos colaboradores .....	14
4.6. Higienização das mãos .....	14
4.7. Qualidade da água .....	15
4.8. Controle de pragas .....	16
4.9. Utilização e conservação de utensílios e equipamentos .....	16
4.10. Periodicidade de limpeza e higienização de superfícies.....	17
4.11. Reduza suas perdas, conserve e higienize melhor seus ingredientes.....	19
4.12. Conservação e manipulação dos alimentos.....	21
4.13. Controles e monitoramento da cozinha .....	24
<b>5. FONTES.....</b>	<b>24</b>
<b>6. GLOSSÁRIO.....</b>	<b>24</b>
<b>7. QUER SABER MAIS? .....</b>	<b>25</b>

Organização e planejamento são fundamentais para se ter uma cozinha eficiente. Neste material, o Sebrae-SP apresenta orientações aos empreendedores do setor, abordando temas como boas práticas na manipulação de alimentos, áreas que compõem uma cozinha, equipamentos básicos, fluxo operacional de trabalho e controles necessários para o monitoramento da operação.

## 1. ORGANIZAÇÃO FÍSICA NA COZINHA

De acordo com os tipos de preparo quente ou frio, é importante definir adequadamente os espaços dentro da cozinha, visando otimizar sua operação. O planejamento físico de uma cozinha leva em consideração as características da produção culinária, do cardápio e do tipo de serviço oferecido pela empresa, existindo, para cada realidade, uma solução específica. Abaixo, estão relacionadas as áreas e os equipamentos básicos de uma cozinha.

### Composição de uma cozinha



#### COZINHA QUENTE

Esta é uma área para o preparo das principais produções culinárias quentes. Deve ficar próxima à "boqueta" para que os pratos cheguem à mesa dos clientes ainda quentes.

**Equipamentos básicos:** forno (convencional ou combinado), fogão, chapa ou grelha, coifa, fritadeira e refrigeradores.



#### COZINHA FRIA (GARDE MANGER)

Esta é uma área para o preparo das produções culinárias frias. Deve estar próxima às geladeiras para evitar deslocamentos excessivos e impedir que o calor dos fogões danifique as preparações.

**Equipamentos básicos:** geladeira, cortador de frios, liquidificador e processador de alimentos.



#### COPA

Esta é uma área de apoio para os garçons onde são guardados os utensílios para a montagem do salão e também é feita a lavagem e higienização desses objetos. Deve ficar próxima à porta de saída da cozinha para o salão.

**Equipamentos básicos:** máquina de lavar louças e máquina de gelo (freezer).



#### ESTOQUE

Esta é uma área destinada à estocagem de matéria-prima para produção de alimentos. Deve estar próxima à cozinha, com áreas específicas para armazenagem de hortifrúti, carnes, ingredientes secos, materiais de limpeza, entre outros. Não deve conter embalagens de papelão, jornal, papel reciclado e papel.

**Equipamentos básicos:** geladeira, freezer, estante, estrados de plástico, caixas plásticas para armazenagem e balança.



#### CONFEITARIA

Esta é uma área destinada especificamente à produção de pães e doces. Deve ser refrigerada, e os utensílios não devem ser misturados com os das outras áreas.

**Equipamentos básicos:** geladeira, freezer, forno, batedeira e liquidificador.



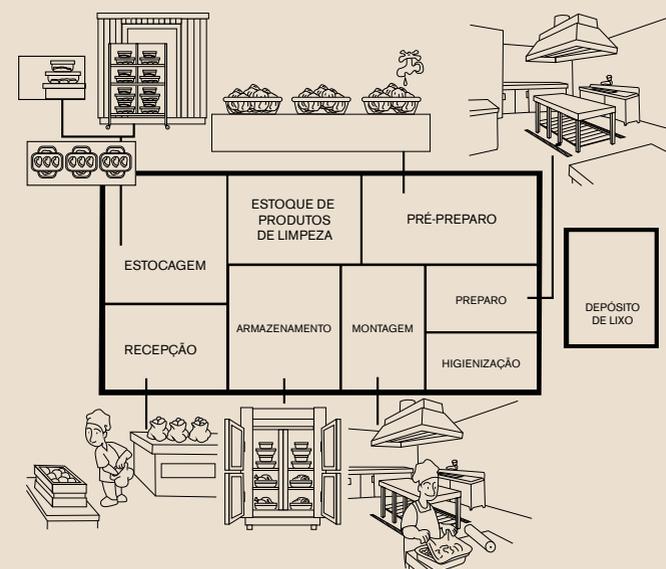
#### LIMPEZA

Esta é uma área para higienização de pratos, panelas etc.

**Equipamentos básicos:** máquina de lavar e pia tipo cuba.

Fonte: Programa Alimentos Seguros - Cartilha PAS Mesa

### Exemplo de layout de uma cozinha



Dica: antes de comprar equipamentos de cozinha, é fundamental definir o cardápio e o tipo de serviço oferecido, evitando investir em equipamentos que não serão utilizados no processo de produção.

## 2. MANUTENÇÃO PREVENTIVA

Manutenção preventiva é uma revisão periódica e sistêmica em equipamentos que possuam motores, bombas, entre outros componentes, baseado em histórico de quebra em funcionamento ou em manuais técnicos dos equipamentos, por meio dos quais os fabricantes recomendam tais revisões.

Sua realização é de extrema importância, pois a manutenção preventiva garante a integridade do equipamento e a disponibilidade dos mesmos para a produção. É uma forma de minimizar a necessidade de manutenção corretiva e também o tempo em que o equipamento ficaria parado para tal, o que reduz o custo da empresa.

Dica: elabore resumidamente uma lista com os equipamentos mais críticos para seu estabelecimento, estabeleça um calendário periódico de avaliação deles, defina responsáveis para que tudo esteja sempre ok.

### 3. FUNCIONAMENTO DA COZINHA E FLUXO DE PREPARO

#### Como utilizar melhor o espaço em sua cozinha?

É importante definir o que será armazenado em cada geladeira e prateleira da cozinha, a fim de obter melhor utilização do espaço e fácil acesso aos ingredientes, evitando perdas de tempo e de insumos, desperdícios e uma possível contaminação cruzada.

O fluxo de preparo de alimentos deve ser avaliado, de forma a não permitir o cruzamento de produtos de áreas sujas (pré-preparo/recepção) com os das áreas limpas (preparo/montagem). Isso evita que as matérias-primas ofereçam risco de contaminação aos alimentos prontos para consumo (contaminação cruzada).

É importante que a configuração das áreas de preparação dos alimentos seja estruturada de modo que o fluxo da operação seja linear, sem cruzamentos de atividades entre os vários gêneros de alimentos. Se no seu espaço físico não for possível ter áreas separadas para os vários gêneros, deve existir no mínimo um local para pré-preparo (produtos crus) e um local para preparo final (cozinha quente e cozinha fria), além das áreas de retorno e lavagem de utensílios sujos, evitando a contaminação cruzada.

Dica: para organizar sua cozinha:

- Identifique a área quente e a área fria.
- Na área fria, seus refrigeradores devem estar reservados para armazenar laticínios e hortifrúti já higienizados. É importante reservar um refrigerador para guardar os pratos já finalizados, a fim de evitar o contato de alimentos *in natura* com alimentos já manipulados.
- Na área quente, seus refrigeradores devem estar reservados para armazenar aves, carnes e pescados separados de outros ingredientes.

### 3.1 Edificação e instalações

- Os pisos, paredes e tetos devem ser de material impermeável para que possam resistir às lavagens repetidas. É também importante que apresentem cores claras e sejam mantidos em boas condições físicas e de limpeza. Além disso, os pisos devem ser antiderrapantes e resistentes a impactos e a materiais de higienização. É imprescindível que possuam canaletas ou ralos para permitirem perfeito escoamento da água de lavagem.
- As paredes podem ser azulejadas (ideal) ou revestidas de material impermeável, como tinta epóxi\* ou fórmica, no mínimo, até dois metros de altura.
- As portas e janelas devem ser de material impermeável, ajustadas aos batentes e devem ter barreiras que impeçam a entrada de pragas (telas milimétricas, vedação na parte inferior). As portas devem ser providas de mola para permitir que haja fechamento automático.
- As empresas devem possuir um bom sistema de ventilação (garantia de conforto ambiental) e iluminação. As luminárias devem possuir proteção contra queda e explosão.
- As instalações sanitárias devem ser separadas por sexo, além de possuírem chuveiros, pias e vasos sanitários na proporção de um para cada vinte colaboradores. Devem possuir armários individuais, mantidos em bom estado de conservação, para guarda de objetos pessoais. As pias dos sanitários e os lavatórios exclusivos para higiene das mãos nas áreas de produção/manipulação devem dispor de:
  - Sabonete líquido, neutro, inodoro e com ação antisséptica, aprovado pela ANVISA para antisepsia de mãos.
  - Papel-toalha descartável não reciclado ou outro sistema seguro de secagem das mãos.
  - Lixeira provida de tampa, sem acionamento manual.
  - Os vestiários e sanitários não devem ter acesso direto às áreas de manipulação.

Dica: nos vestiários, se possível, providencie um espaço para o acondicionamento de toalhas de banho usadas pelos colaboradores, bem como sapateiras, para que os outros pertences fiquem acondicionados nos armários, limpos e sem umidade.

## 4. BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS EM SUA COZINHA

Os proprietários de empresas de alimentação (como restaurantes, bares, lanchonetes, padarias, quiosques e até os ambulantes), que se destinam a servir alimentos diretamente ao consumidor, têm uma responsabilidade muito grande com a qualidade de seus produtos e serviços, especialmente no que se refere à garantia de segurança alimentar.

As Boas Práticas são um conjunto de procedimentos higiênico-sanitários instituídos pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA do Ministério da Saúde, órgão fiscalizador que, principalmente, por meio da Resolução RDC 216 de 16/09/2004, regulamenta as boas práticas para serviços de alimentação. No Estado de São Paulo, a Secretaria de Estado da Saúde também atua na regulamentação da atividade, através da Portaria CVS 5, de 09/04/2013.

\* Tinta epóxi - Tinta à base d'água, de grande resistência e durabilidade, de secagem rápida, com acabamento brilhante, desenvolvido especialmente para aplicação em pisos, vidros, metais e azulejos em banheiros, cozinhas, lavanderias e outras.

**IMPORTANTE: VERIFIQUE, POR MEIO DA VIGILÂNCIA SANITÁRIA DE SEU MUNICÍPIO, SE HÁ LEGISLAÇÕES MUNICIPAIS QUE TAMBÉM REGULAMENTAM A ATIVIDADE.**

## 4.1. Manual de boas práticas e procedimentos operacionais padronizados

As empresas de alimentação devem dispor de **Manual de Boas Práticas (MBP)** e de **Procedimentos Operacionais Padronizados (POPs)**. Esses documentos devem estar acessíveis aos colaboradores envolvidos e disponíveis à autoridade sanitária, quando requerido. Eles devem ser revisados periodicamente, assim como devem ser inseridos nos calendários de treinamento e atualização dos colaboradores.

**No mínimo, devem ser implementados POP's relacionados aos seguintes itens:**

- Higienização de instalações, equipamentos e móveis.
- Controle integrado de vetores e pragas urbanas.
- Higienização do reservatório de água.
- Higiene e saúde dos manipuladores.

Dica: Modelo de POP

### PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRONIZADO

Higienização do ambiente de trabalho: pisos e ralos

Elaborado em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Responsável pela tarefa: auxiliar de Limpeza

Frequência: diária

- Efetuar a remoção dos resíduos secos.
- Molhar a área que será limpa.
- Aplicar detergente e esfregar com vassoura, escova ou esponja, de acordo com o local que está sendo limpo.
- Efetuar o enxágue para retirar por completo o detergente.
- Em um balde, adicionar uma colher de sopa de água sanitária a 2,5% de cloro, para cada litro de água.
- Efetuar a aplicação da solução acima no local que está sendo limpo, deixando agir por 10 minutos.
- Puxar a água com rodo.

## 4.2. Responsabilidade

O responsável pelas atividades de manipulação dos alimentos deve ser o proprietário ou um colaborador designado por ele, devidamente capacitado, sem prejuízo dos casos onde há previsão legal para responsabilidade técnica. Esse responsável deve ser comprovadamente submetido a CURSO DE CAPACITAÇÃO, abordando, no mínimo, os seguintes temas:

- Contaminantes alimentares.
- Doenças transmitidas por alimentos.
- Manipulação higiênica dos alimentos.
- Boas Práticas.

## 4.3. Higiene dos manipuladores

Todas as pessoas que trabalham com alimentação são consideradas “manipuladores de alimentos”, ou seja, quem produz, coleta, transporta, recebe, prepara e distribui o alimento.

As pessoas podem ser fonte de microrganismos e de outros perigos para os alimentos. Assim, deve-se dar especial atenção às boas práticas de higiene pessoal, não sendo indicado manipular alimentos os colaboradores que apresentem:

- Feridas e cortes nas mãos, braços e antebraços.
- Infecções nos olhos e na garganta.
- Diarreia.
- Resfriados e gripes.

Dica: o Sebrae-SP oferece aos empresários de Micro e Pequenas empresas o Programa Alimentos Seguros - PAS, que os auxilia na implantação das boas práticas em suas empresas. Para maiores informações, procure o escritório do Sebrae-SP mais próximo.

## 4.4. Uniformes

Os uniformes devem ser:

- Completos, de cor clara, bem conservados e limpos.
- Trocados diariamente e utilizados somente nas dependências internas da empresa.
- Os sapatos devem ser fechados, utilizados com meias, e devem estar em boas condições de higiene e conservação.

Dica: para verificar com mais facilidade se os colaboradores estão trocando seus uniformes diariamente, coloque detalhes de cores diferentes nas peças dos uniformes e estabeleça as cores por dia da semana. Assim, é possível averiguar mais facilmente se eles estão realizando as trocas diárias.

## 4.5. Controle de saúde dos colaboradores

O Ministério do Trabalho, através da NR-7, determina a realização do PCMSO – Programa de Controle Médico de Saúde Operacional, cujo objetivo é avaliar e prevenir as doenças adquiridas no exercício de cada profissão. Esse controle deve ser realizado por um profissional médico especializado em medicina do trabalho e também, prever a realização de exame médico admissional, periódico, de desligamento, de retorno ao trabalho ou de mudança de função, além de outros exames clínicos e laboratoriais. A cada avaliação médica realizada deverá ser emitido um Atestado de Saúde Ocupacional (ASO) para o colaborador.

O manipulador de alimentos não deve ser portador de doenças infecciosas ou parasitárias, que podem contaminar os alimentos.

Deve-se arquivar o Atestado de Saúde Ocupacional de cada Colaborador, que poderá ser solicitado pela Vigilância Sanitária. A periodicidade dos exames médicos e laboratoriais deve ser anual. Dependendo das ocorrências endêmicas de certas doenças, a periodicidade deverá obedecer às exigências dos órgãos de Vigilância Sanitária e Epidemiológica locais, ou conforme determinação do médico do trabalho que atenda a empresa.

Dica: Faça um *checklist* do controle anual de saúde dos seus colaboradores, prevendo a data em que os mesmos deverão ser renovados.

## 4.6. Higienização das mãos

Na cozinha, devem existir lavatórios exclusivos para higiene das mãos. Quando não houver separação de áreas, deve existir pelo menos uma pia para higiene das mãos, em posição estratégica em relação ao fluxo de preparações dos alimentos, sendo as torneiras dos lavatórios acionadas sem contato manual.

Oriente sua equipe a higienizar as mãos, conforme descrito abaixo, antes de começar qualquer preparo ou a cada troca de tarefa.

Dica: coloque figuras como estas nas pias para lavar as mãos.



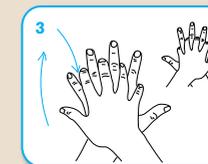
Molhe as mãos com água



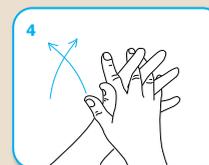
Aplicar nas mãos o sabonete líquido antisséptico



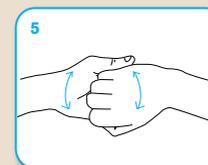
Esfregue bem as palmas



Esfregue o dorso com a palma das mãos



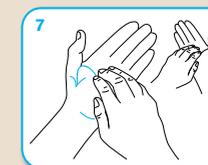
Lave as palmas com os dedos entrelaçados



Esfregue a base dos dedos nas palmas das mãos



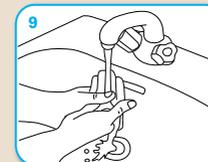
Limpe o polegar esquerdo com a palma da mão direita e vice-versa



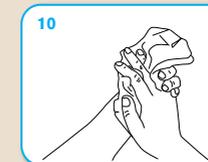
Esfregue novamente as palmas das mãos com a ponta dos dedos



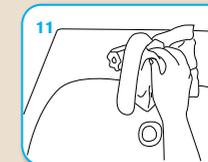
Lembre-se de esfregar o antebraço também



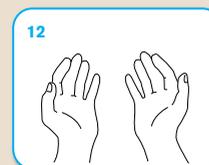
Enxágue todo o sabão



Enxugue as mãos com uma toalha descartável



Use essa mesma toalha para desligar a torneira



Pronto, suas mãos estão completamente limpas!

### Instruções para higienização de mãos:

Umedecer as mãos e antebraços com água; lavar com sabonete líquido, neutro, inodoro e com ação antisséptica. Massagear bem as mãos, antebraços, entre os dedos e unhas, por pelo menos 3 minutos; enxaguar as mãos e antebraços e secá-los com papel toalha descartável, não reciclado, ou outro produto não contaminante, e depositá-lo em coletor de papel acionado sem contato manual.

Fonte: CVS 5/2013

## 4.7. Qualidade da água

A água utilizada para o consumo direto ou preparo dos alimentos deve ser controlada, independente das rotinas de manipulação dos alimentos.

É obrigatória a existência de reservatório de água que deve estar isento de rachaduras e sempre tampado, devendo ser limpo e desinfetado nas seguintes situações:

- Quando for instalado.
- A cada 6 meses (devendo ser mantidos na empresa os registros da operação).
- Na ocorrência de acidentes que possam contaminar a água (animais, sujeira, enchentes).

Dica: muitos laboratórios oferecem o serviço de análise da potabilidade da água. Busque fazer orçamentos e acompanhar o técnico no dia da coleta, lembre-se de que a análise é feita pelo laboratório e que a limpeza do reservatório deve ser registrada no Manual de Boas Práticas! Quer saber mais? Procure o escritório regional do Sebrae mais próximo e participe do PAS - Programa Alimentos Seguros.

## 4.8. Controle de pragas

Moscas, baratas, formigas, ratos, pássaros, gatos e outros animais podem representar grande risco de contaminação. Portanto, não devem, em hipótese alguma, estar presentes em uma cozinha.

Instalar obstáculos, que dificultem a entrada de pragas, e manter um programa de controle regular de pragas com o uso de produtos específicos é fundamental.

É preciso ter cuidado com os produtos pesticidas usados no controle de pragas, pois esses devem ter aprovação do Ministério da Saúde e só podem ser aplicados por pessoa capacitada ou por empresa contratada e cadastrada nas Vigilâncias Sanitárias Estaduais e na Secretaria do Meio Ambiente.

Dica: pesquise se o seu prestador de serviços é homologado e cadastrado na Secretaria de Saúde Pública do seu município e tem autorização para atuação.

## 4.9. Utilização e conservação de utensílios e equipamentos

Os utensílios e equipamentos devem ser higienizados diariamente, por meio de uma escala de limpeza pesada para cada equipamento de acordo com a sua especificação. Sempre mantenha seus equipamentos organizados para facilitar a limpeza.



### UTENSÍLIOS

Higienizar diariamente e sempre que for manipular outro ingrediente. Identifique seus utensílios para facilitar o trabalho, evitar a contaminação cruzada e a transferência de sabor e aroma no preparo dos pratos.

Como exemplo, as tábuas de corte devem ser utilizadas de acordo com suas cores - vermelha para carnes, verde para legumes e verduras, entre outras.



### EQUIPAMENTOS

Deixá-los sempre organizados, sem acumular sujeira. É importante evitar abrir constantemente as portas das geladeiras e freezers.

Fonte: Cartilha Sua Cozinha - Unilever.

Dica: cada equipamento ou utensílio deve ter no Manual de Boas Práticas um POP - Procedimento Operacional Padronizado de higienização. Dúvidas sobre o POP? Procure o escritório regional do Sebrae mais próximo e participe do PAS - Programa Alimentos Seguros.

## 4.10. Periodicidade de limpeza e higienização de superfícies

Os procedimentos e a periodicidade da higienização de equipamentos e superfícies devem ser estabelecidos em Procedimentos Operacionais Padronizados. Na tabela abaixo, há sugestões de periodicidade para alguns tipos de superfícies e equipamentos.

SUPERFÍCIE	PERIODICIDADE
Piso e ralos	Diária
Paredes, portas e janelas	Semanal
Teto ou forro	Conforme a necessidade
Telas	Mensal
Luminárias, interruptores e tomadas	Mensal
Maçanetas	Diária
Pias	Diária

SUPERFÍCIE	PERIODICIDADE
Cadeiras e Mesas	Diária
Sanitários	Diária
Saboneteiras	Conforme o uso
Prateleiras	Diária (cozinha) e semanal (armários)
Bancadas para manipulação	No início do dia/após cada atividade
Fritadeira	Diária
Liquidificador, batedeira e extrator de suco	Diária/após cada atividade
Chapa e fogão	Após cada atividade
Balança	Diária/após cada atividade
Coifa	Semanal (área externa e partes móveis) e mensal (dutos)
Câmaras frigoríficas (congelamento)	Mensal ou conforme a necessidade
Câmaras refrigeradas	Quinzenal ou conforme a necessidade
Geladeiras	Diária/semanal
Freezers	Semanal ou conforme a necessidade
Panelas e utensílios (talheres, facas de cozinha, placas, pratos)	Após cada atividade
Monoblocos e caixas plásticas	Diária/semanal
Estrados	Quinzenal
Lixeiras	Diária
Caixa de gordura	Conforme a necessidade
Reservatório de água	Semestral

Fonte: Cartilha Sua Cozinha – Unilever.

#### 4.10.1. Identificação das placas de corte

Para evitar a contaminação cruzada, as placas de corte devem ser utilizadas para fins específicos, podendo ser diferenciadas pela cor, conforme exemplo abaixo:



Fonte: Cartilha Sua Cozinha – Unilever.

#### 4.10.2. Como identificar seus produtos

É fundamental utilizar etiquetas para identificar produtos armazenados, pois, além de todas as informações necessárias e importantes para o controle da validade, lote, data de produção/manipulação e procedência, sua utilização é um procedimento obrigatório determinado pela ANVISA. Quando há um produto fora da embalagem original, a etiqueta deve conter o nome do produto, data de fabricação ou manipulação, data de validade, duração após aberto e lote (se houver).

Dica :modelo de etiqueta

Este é um modelo de etiqueta para identificação dos produtos dentro da cozinha. As etiquetas devem ser colocadas em cada alimento embalado ou nos lotes de monoblocos, assadeiras ou travessas com os alimentos não embalados.

##### MODELO DE ETIQUETA

Produto:	
Fornecedor:	Marca:
Data de fabricação: / /	Data de validade (fabricante): / /
Produto aberto em: / /	Validade após aberto: / /
Origem:	Lote:
Nº de registro:	Nº Nota Fiscal:
Conservar em:	

Fonte: Érica Branco Duarte Mendes/Sebrae-SP.

#### 4.11. Reduza suas perdas, conserve e higienize melhor seus ingredientes

##### 4.11.1. Ingredientes secos

**Armazenamento:** devem estar dispostos longe do piso, em ambiente seco e bem ventilado, longe de materiais de limpeza. Não podem ficar encostados na parede ou próximos ao teto. Deve-se utilizar estrados de plástico no chão para apoiar os produtos. Respeitar os sistemas PEPS (Primeiro que Entra, Primeiro que Sai) ou PVPS (Primeiro que Vence, Primeiro que Sai).

**Embalagem:** deve estar sempre em boas condições, com identificação visível. Não reutilizar embalagens de produtos industrializados. No caso de trocas de recipientes, armazenar em potes limpos, sempre fechados, devidamente identificados e dispostos em local seco e arejado.

## 4.11.2. Legumes e verduras

**Recebimento:** realizar pré-seleção dos legumes e verduras e retirar produtos que não estejam adequados para armazenamento (podres, amassados e danificados). **Armazenamento:** manter em caixas plásticas separadas por ingrediente, devidamente identificadas. Observar a temperatura adequada na tabela de Armazenamento de Ingredientes (item 4.12.4). **Higienização:** deixar os legumes e verduras imersos em uma solução clorada - elaborada com 1 colher de sopa de água sanitária sem perfume (que tenha concentração de 2 a 2,5% de cloro), para cada litro de água - durante 15 minutos. Após esse procedimento, enxaguar com água potável.

### Higienização de Hortifrúti

Oriente sua equipe a higienizar os hortifrúti, conforme descrito abaixo:



**Seleção**  
Retirada das partes estragadas.



**Lavar em água corrente**  
Folha por folha  
Unidade por unidade



**Desinfecção**  
Deixar o alimento imerso em solução clorada por 15 minutos.



**Enxágue**  
Em água corrente, para retirar o cloro do alimento.

Fonte: Cartilha Sua Cozinha - Unilever.

## 4.11.3. Carnes, aves, pescados, suínos e ovos

**Armazenamento:** organizar da seguinte forma na geladeira: em cima, produtos prontos e, embaixo, produtos crus; sempre que for descongelar um alimento, coloque-o na prateleira inferior para evitar que pingue em outros alimentos. Tanto no recebimento quanto no armazenamento, é importante observar as temperaturas corretas para sempre manter a qualidade do ingrediente.

## 4.11.4. Alimentos pré-preparados ou prontos

**Exposição do alimento:** o balcão térmico (banho-maria) deve estar limpo, com água limpa, trocada diariamente e mantida à temperatura de 80° C a 90° C. **Armazenamento:** após pré-preparados ou já preparados, os alimentos

podem ser armazenados em geladeira ou freezer, desde que eles tenham sido mantidos em condições ideais de temperatura. Manter o produto sempre em um recipiente limpo, tampado e devidamente identificado.

Dica: mantenha sempre os alimentos separados fisicamente quando forem distintos.

## 4.12. Conservação e manipulação dos alimentos

Veja abaixo algumas dicas de redução de perdas, conservação e manipulação de ingredientes para otimizar o seu estoque.

### 4.12.1. Utilize ingredientes da estação

Tenha sempre pratos da temporada ou regionais, que você possa alterar conforme a sazonalidade dos produtos. Isso contribuirá para a utilização de ingredientes frescos, sem demandar grande investimento em estoques de matéria-prima.

### 4.12.2. Utilize ingredientes comuns

Componha seu cardápio de forma que um ingrediente possa estar em mais de um prato. Com isso, a quantidade de fornecedores e a sua lista de compras serão menores, seu estoque ficará mais otimizado e o pré-preparo de suas receitas mais simples.

### 4.12.3. Compra programada

Determine dias específicos para a compra de cada insumo (ex.: hortifrúti, secos, laticínios, carnes etc.). Essa ação facilitará o controle de entrada e saída do seu estoque e a manipulação de produtos será menor.

### 4.12.4. Armazenamento de ingredientes - critérios de uso

Na tabela a seguir, estão algumas informações importantes de armazenagem que vão ajudá-lo a evitar o desperdício.

#### 4.12.4.1. Produtos refrigerados

ALIMENTO	TEMPERATURA	TEMPO MÁXIMO DE ARMAZENAMENTO
Pescados crus	2° C	72 horas
Carnes bovina e suína e aves cruas	4° C	72 horas
Frutas, verduras e legumes higienizados fracionados ou descascados	5° C	72 horas
Produtos de panificação e confeitaria com coberturas e recheios, prontos para consumo	5° C	5 dias
Alimentos cozidos, exceto pescados	4° C	72 horas
Pescados cozidos	2° C	24 horas
Sobremesas, frios e laticínios	4° C	72 horas
Demais alimentos preparados	4° C	72 horas
Maionese e misturas	4° C	48 horas
Ovos <i>in natura</i>	10° C	7 dias

Fonte: CVS 5/2013.

#### 4.12.4.2. Produtos congelados

TEMPERATURA	TEMPO MÁXIMO DE ARMAZENAMENTO
0 a - 5° C	10 dias
- 6 a - 10° C	20 dias
- 11 a - 18° C	30 dias
Abaixo de - 18° C	90 dias

Fonte: CVS 5/2013.

#### 4.12.4.3. Exposição de alimentos

Com esta tabela, é possível identificar as temperaturas ideais para conservação de alimentos pré-preparados ou prontos, a fim de evitar perda.

ALIMENTO	TEMPERATURA	TEMPO
Alimentos quentes	Maior que 60° C	6 horas
	Menor que 60° C	1 hora
Alimentos frios (saladas e sobremesas)	De 0 a 10° C	4 horas
	de 10 a 21° C	2 horas

Fonte: CVS 5/2013.

#### 4.12.4.4. Recebimento de mercadorias

Veja abaixo o passo a passo para otimizar seu processo de recebimento de mercadorias.

- 1º passo É importante observar as condições do entregador e do transporte do alimento. Busque fornecedores de confiança.
- 2º passo Observar a especificação da nota fiscal dos produtos recebidos (caso na nota fiscal o produto conste como congelado, no recebimento, ele deve estar congelado).
- 3º passo Verificar data de validade, peso, número de registro no órgão responsável (se houver). Se for de origem animal, checar o Selo de Inspeção Federal, Estadual ou Municipal (ele é a garantia de que esses produtos foram inspecionados quanto a sua procedência).
- 4º passo As características sensoriais devem estar normais (cor, sabor, cheiro), as embalagens devem estar em boas condições e limpas.
- 5º passo Caso receba mais de um fornecedor ao mesmo tempo, dê prioridade aos seguintes alimentos:
  1. Alimentos refrigerados.
  2. Alimentos congelados.
  3. Alimentos mantidos em temperatura ambiente.
  4. Produtos não perecíveis.
- 6º passo Antes de guardar legumes e verduras, você deve os higienizar.

Fonte: Cartilha Sua Cozinha - Unilever.

## 4.13. Controles e monitoramento da cozinha

É necessário criar controles para o monitoramento da realização das boas práticas, como:

- Controle de temperatura dos equipamentos de congelamento e refrigeração.
- Controle de validade dos produtos em estoque.
- *Checklist* de higienização de ambientes conforme cronograma.

Além disso, é importante também:

- Arquivar certificado de controle de pragas.
- Arquivar documentação dos colaboradores, contendo o Atestado de Saúde Ocupacional atualizado emitido por médico do trabalho.

## 5. FONTES

- Resolução RDC 216, de 16/09/2004 – ANVISA – Ministério da Saúde.
- Portaria CVS-5, de 09/04/2013 - Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo.
- Programa Alimentos Seguros – PAS. Apostilas PAS Mesa.
- Unilever Food Services – Cartilha Sua Cozinha.  
Disponível em <http://www.unileverfoodsolutions.com.br/nossos-servicos/sua-cozinha>.
- Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos. Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo, São Paulo – 2012.  
Disponível em: [http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/chamadas/manual\\_de\\_boas\\_praticas\\_maipulacao\\_alimentos\\_final\\_1342815864.pdf](http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/chamadas/manual_de_boas_praticas_maipulacao_alimentos_final_1342815864.pdf).

## 6. GLOSSÁRIO

- ▶ **Microrganismos:** também conhecidos como micróbios, são seres vivos, portanto, comem, excretam, respiram, multiplicam-se, morrem etc. Entretanto, existe uma diferença importante em relação aos outros seres vivos: eles são muito pequenos e só podem ser vistos com o auxílio de um microscópio. Os microrganismos podem ser encontrados praticamente em todos os lugares. Eis os mais importantes: terra, ar, chão (piso e superfícies), água, pessoas, matérias-primas cruas, superfícies de utensílios e equipamentos, entre outros. Eles podem ser úteis ou prejudiciais ao homem e sua multiplicação nos alimentos depende de vários fatores, tais como: temperatura e tipo de alimento.
- ▶ **Contaminação:** trata-se da entrada nos alimentos, de microrganismos, substâncias químicas ou objetos estranhos.

Pode acontecer das seguintes formas:

- Do ambiente para o alimento.
- Dos manipuladores para o alimento.
- Das superfícies (facas, mesa, bancada etc.) para o alimento.
- Do alimento cru para aquele que está pronto para o consumo (contaminação cruzada).

- ▶ **Contaminação cruzada:** manipular alimentos crus, cozidos, limpos ou sujos em uma cozinha, utilizando uma mesma área de trabalho ou utensílio, sem prévia higienização a cada troca de atividade, pode gerar uma contaminação chamada de contaminação cruzada. Para evitar que isso ocorra, deve-se sempre higienizar as bancadas, lavar os utensílios após manipular os alimentos, evitar deixar lixo próximo ao local de manipulação e respeitar as normas de conservação de alimentos.

## 7. QUER SABER MAIS?

Continue aprendendo e melhorando a sua empresa! Participe das palestras, cursos EAD e baixe as demais publicações do Receita de Sucesso no site do Sebrae-SP.

**Cursos online:**

<http://www.ead.sebrae.com.br/>

- ▶ Boas práticas nos serviços de alimentação
- ▶ D'Olho na Qualidade: 5 Ss para os pequenos negócios

<http://ead.sebraesp.com.br/hotsite/cursos.asp>

- ▶ Tendências e Inovações em Serviços de Alimentação

**Cursos presenciais:**

<http://www.sebraesp.com.br/index.php/97-produtos-presenciais>

- ▶ Programa Alimentos Seguros – PAS
- ▶ Telessala Sabor & Gestão



**SEBRAE**  
**SP**



0800 570 0800



[www.sebraesp.com.br](http://www.sebraesp.com.br)



[radio.sebraesp.com.br](http://radio.sebraesp.com.br)



[facebook.com/sebraesp](https://facebook.com/sebraesp)



[twitter.com/sebraesp](https://twitter.com/sebraesp)



[flickr.com/sebraesp](https://flickr.com/sebraesp)



[youtube.com/sebraesaopaulo](https://youtube.com/sebraesaopaulo)