

MONOGRAFIA

ALUNA

CATARINA CAVALEIRO SOLNADO GERALDES

ORIENTADORA

BEATRIZ OLIVEIRA

F.C.N.A.U.P.

2003/2004



ÍNDICE

Lista de Abreviaturas e Glossário	2
Resumo.....	3
Manual.....	4
Análise Crítica.....	45
Conclusão.....	46
Bibliografia.....	48

LISTA DE ABREVIATURAS

OMS – Organização Mundial de Saúde

PEPS – Primeiro a entrar primeiro a sair

DI – Dose individual

GLOSSÁRIO:

Qualidade – Qualidade de um produto ou serviço, é o grau de satisfação de requisitos dado por um conjunto de características intrínsecas ao produto ou serviço que permitem satisfazer as necessidades e expectativas dos clientes a que se destinam.

Satisfação do cliente – Percepção dos clientes quanto ao grau de satisfação dos seus requisitos.

Segurança – Ausência de risco ou dano inaceitável

Segurança Alimentar – Garantia de que o produto não afectará a saúde do consumidor quando processado e/ou consumido de acordo com o seu uso pretendido

RESUMO

A Qualidade é uma forma de estar, de viver e de produzir, que se traduz na satisfação e fidelização, dos clientes. O consumidor é hoje muito mais exigente e conhecedor do que no passado, além de usufruir de uma maior disponibilidade financeira, o que o torna hoje mais apto a satisfazer todas as suas exigências.

As normas dos bares escolares até agora existentes focam essencialmente a variedade dos produtos ali a comercializar (anexo 1)

Este manual além das normas de higiene – Higiene Pessoal, Higiene das instalações e Equipamentos, Controlo de Pragas, etc., aqui traduzidas e que resultam da legislação em vigor, vai trazer aspectos nunca antes objectivados como sejam:

- Objectivos de um bar escolar;
- Horário a Praticar;
- Encomenda de Produtos;
- Preparação de Alimentos para Comercialização;
- Exposição e venda;
- Outros locais de comercialização de produtos alimentares dentro da escola;
- Campanhas de comercialização de produtos alimentares “saudáveis”;
- Decoração e nome do espaço.



1- INTRODUÇÃO

“ A situação nutricional decorrente da alimentação insuficiente, excessiva ou desequilibrada é hoje o principal problema de saúde no mundo.” (OMS)

Sabemos hoje que a natureza da alimentação disponível durante as fases do ciclo da vida nas quais se processa o crescimento e a maturação biológica assume grande importância para a saúde e bem-estar de crianças e adolescentes e para a dos adultos que eles virão a ser.

Comportamentos e práticas alimentares integram-se no comportamento perante o mundo. Merecem boa atenção porque determinam a construção do corpo durante gestação, infância e adolescência, a criação de resistências, a promoção e a manutenção da saúde mental e física.

A partir do terceiro ano, as crianças experimentam um crescimento lento, mas continuado durante um período bastante longo, denominado *idade escolar*. É o momento, para muitos, em que deixa de existir apenas um responsável pela sua educação alimentar, os pais, e passa a existir outro, a escola.

Dê-se à regra das 3 horas e meia de intervalo entre refeições o significado de uma média, mas não se torne taxativa. Corresponde às necessidades da maioria. No entanto, crianças pequenas e adolescentes, podem precisar de comer a intervalos mais curtos para se sentirem bem.

É aqui que começa o papel de um bar escolar.

Existindo hoje consciência da importância de um bar escolar tanto a nível da qualidade dos produtos ali colocados à disposição dos alunos, como das quantidades, da higiene e da segurança alimentar no seu mais alargado conceito,

deverão também ser tidos em consideração factores como a exposição dos produtos ou o horário praticado.

Sabendo que muitas vezes estes conceitos são esquecidos e ultrapassados em detrimento de outros valores era inevitável a realização de um manual com estas características.

Este manual destina-se, assim, aos bares de todas as escolas e foi realizado na consciência de que não há impossíveis para bem dos seus utentes, por isso deve existir um esforço no sentido deste ser cumprido.

2 - OBJECTIVOS DO MANUAL

Um dos objectivos deste manual é informar as pessoas do que devem ou não devem fazer, de tal modo que se sintam motivados para o cumprimento do conjunto de normas e procedimentos de higiene que devem ser implementados num bar escolar e serem do conhecimento de todos os intervenientes.

O conhecimento das regras por todo o pessoal não invalida que exista um ou vários responsáveis (técnicos dos serviços de acção social escolar, elementos dos conselhos executivos – trabalho em equipa), que zelem pela correcta aplicação das mesmas e estejam previstas penalizações pelo seu incumprimento.

Assim temos como objectivos:

- Contribuir para que a satisfação e bem estar dos utentes atinja os níveis mais elevados;
- Contribuir para que as possibilidades de qualquer mal estar, incluindo intoxicações, sejam eliminadas ou reduzidas ao mínimo possível;
- Implementar procedimentos de autocontrolo e auto-regulação;
- Definir regras de comercialização de produtos e locais a serem comercializados de forma que se possam atingir os objectivos pedagógicos, educacionais e habitais duma escola.

3 - OBJECTIVOS DE UM BAR ESCOLAR

Na infância e adolescência, a actividade física e o metabolismo basal por norma são elevados. Para que não existam longos períodos de tempo sem ingerirem substrato, um bar escolar é fundamental no serviço de pequenos-almoços, refeições intercalares.

►► Pequeno-almoço



Os nutrientes fornecidos pelas últimas refeições de véspera já estão gastos à hora de acordar. O desenvolvimento de crianças e adolescentes é prejudicado ao longo de manhãs longas sem comer ou com alimentação deficiente. Logo o pequeno-almoço como primeira refeição do dia, deve ser tomado o mais cedo possível, ou seja, antes de sairmos de casa (até 30 minutos após levantar). Casos há que devido a carências de vária ordem, nomeadamente sócio-económicas, não é oferecido às crianças um pequeno-almoço antes destes se ausentarem para a escola, mesmo tendo muitas vezes de percorrer vários quilómetros a pé e/ou de autocarro antes de lá chegarem. Nestes casos são os bares escolares o local onde lhes é oferecido esse substrato que tão necessário é, para um bom sucesso escolar.

▶▶ Merenda da Manhã

É uma refeição essencial, pois o número de horas que vai desde a toma do pequeno-almoço, em casa, até ao almoço, na escola ou de novo em casa, pode variar entre 5 e 7 horas. Esta refeição deve ser de fácil digestão, variada e, no geral, mais reduzida do que o pequeno-almoço, variando o seu volume conforme a duração da manhã e as necessidades de cada um.

▶▶ Merenda da Tarde ou Lanche

A importância desta refeição intercalar é enorme, logo os motivos para realização desta refeição, 1 ou 2 vezes conforme o horário do almoço e do jantar, são os mesmos já apontados no Meio da Manhã.

▶▶ Refeição Nocturnas

Existindo um grande número de alunos nocturnos, que se deslocam dos empregos directamente para a escola, há necessidade destes terem um local que os sirva antes do início ou no intervalo das aulas. Embora com todas as limitações que daí advêm, dado os refeitórios escolares serem do tipo parcial, pois só servem almoços, os jantares tem de ser realizados nos bares escolares.

4 - HORÁRIO A PRATICAR

Existindo na grande maioria das escolas refeitórios que servem uma refeição equilibrada constituída por uma sopa, um prato com legumes, uma sobremesa e um pão, não haverá necessidade de existir outro espaço com o mesmo objectivo.

Para um bom e correcto funcionamento da escola é essencial que cada local tenha os seus objectivos bem definidos e assim não haja sobreposição de funções, e daí advêm o horário a praticar por cada um desses locais.

Tendo um bar escolar os objectivos supra citados, não haverá necessidade deste se encontrar aberto durante o período em que está o refeitório.

Faz parte da aprendizagem ao longo da vida as crianças e jovens perceberem qual a função de cada um dos espaços (refeitório e bar) e desta forma perceberem qual o tipo de refeição a consumir em cada horário. Neste e noutros aspectos pode e deve a escola e todos os elementos que a compõem contribuir para essa aprendizagem e consequentemente para os bons hábitos alimentares.

►► **Abertura da Manhã** – Pode variar entre as 8H00' e as 10H00', dependendo:

- dos horários dos transportes escolares;
- do horário de início das aulas;
- do número de alunos carenciados aos quais a escola têm de servir o pequeno almoço, sob pena de eles ficarem sem ele;
- do número de pessoas ali a trabalhar e seus horários de trabalho.

▶▶ **Encerramento antes da hora de almoço** – Este deve encerrar entre as 11H00' e as 12H00', dependendo:

- ▶ dos horários e intervalos lectivos;
- ▶ do horário praticado pelo refeitório ;
- ▶ do número de pessoas ali a trabalhar e seus horários de trabalho.

▶▶ **Reabertura após a hora de almoço** – Deve reabrir após terminar o serviço de refeições no refeitório, e nunca antes disso. O horário vai variar entre 14H00' e as 15H00' e irá depender:

- ▶ dos horários e intervalos lectivos;
- ▶ do horário praticado pelo refeitório ;
- ▶ do número de pessoas ali a trabalhar e seus horários de trabalho.

▶▶ **Encerramento da parte da tarde** – Este deve ser por norma entre as 16H00' e as 18H00', dependendo:

- ▶ dos horários e intervalos lectivos e seu términos;
- ▶ do número de pessoas ali a trabalhar e seus horários de trabalho;
- ▶ da existência ou não de aulas em horário nocturno.

Mesmo existindo necessidade do bar estar a funcionar em período nocturno, por motivo do decorrer das aulas, é importante que possa existir 1 período em que este está encerrado para se proceder a limpezas, arrumações e preparações de um ou outro produto, para o período seguinte de funcionamento.

▶▶ **Reabertura Nocturna** – A existir deve ser entre as 18H30' e as 19H30',
dependendo:

- ▶ do horário de início das aulas no período nocturno;
- ▶ do número de pessoas ali a trabalhar e seus horários de trabalho.

▶▶ **Encerramento Nocturno** – Deve ser entre as 22H00' e as 23H30',
dependendo:

- ▶ do horário de término das aulas no período nocturno;
- ▶ do número de pessoas ali a trabalhar e seus horários de trabalho.



5 – QUALIDADE E VARIEDADE DE PRODUTOS A SEREM COMERCIALIZADOS NUM BAR ESCOLAR

As características da ingestão alimentar têm importantes implicações no bem-estar físico e mental dos indivíduos potenciando as suas capacidades biológicas. Um inadequado comportamento alimentar pode resultar de maus hábitos alimentares, práticas nutricionais inadequadas, má selecção dos alimentos ou mesmo “falta de tempo” para ingerir refeições equilibradas e ajustadas às necessidades diárias de cada indivíduo.

Sucesso escolar não é só “passar de ano”, é também a aquisição de hábitos de vida correctos que conduzem a uma melhor saúde da criança ou adolescente.

A escola tem um papel fundamental na garantia de uma escolha alimentar saudável e na criação de hábitos e comportamentos em idades jovens, que são difíceis de modificar na idade adulta.

Na definição dos produtos que compõem um bar escolar devemos fazer uma escolha criteriosa dos alimentos a comercializar de forma a que, ao mesmo tempo que se contribui para o regime diário dos seus utentes, se criem hábitos alimentares saudáveis, nem que isso reduza o lucro.

A exigência na escolha de produtos, terá de começar na selecção criteriosa dos fornecedores. Infelizmente muitas vezes existe a ideia por parte dos fornecedores que sendo para uma escola “qualquer coisa serve”. É precisamente por aqui que temos de começar, mostrando aos fornecedores que nem tudo serve, e não é pelo facto de eles dizerem que “os outros também têm” que nós também temos de ter.

É imprescindível que a selecção de produtos se pautе pela **qualidade** dos mesmos, verificando com um olhar atento o conjunto de informações que os rótulos contêm.

Em relação à **variedade** a aposta deve ser feita nos produtos mais equilibrados. Uma grande variedade de oferta de produtos menos saudáveis, como por exemplo refrigerantes, chocolates, bolachas, é por vezes colocada à disposição dos alunos para evitar que estes se desloquem ao exterior para os adquirir. Este procedimento incorrecto implementado em algumas escolas, poderá ser facilmente eliminado através da introdução do cartão magnético ou outro sistema idêntico de pagamento de utilização exclusiva no interior da escola.

Num bar escolar deve existir:

- » Pão feito a partir de farinhas pouco refinadas, isto é, mais escuras e com pouco sal (ex: pão de mistura, pão de centeio, sêmea...), *simples ou adicionado de:*
 - manteiga;
 - queijos *frescos e/ou curados* e requeijão;
 - queijo tipo barra meio/gordo *e/ou fiambre da perna/ compotas ou marmelada,*
 - alface, tomate, cenoura ralada e/ou ovo cozido pasteurizado (limitar a 2 ou 3 vezes por semana para que não haja um consumo excessivo de ovo por parte de alguns alunos);

- » Leite simples (meio gordo), com chocolate, ou outros aromas (canela), de preferência em pacotes individuais de 1/5:
- » Batidos de leite com fruta preferencialmente sem adição de açúcar;
- » Iogurtes líquidos, de aromas, de pedaços, de cereais, ou outros;
- » Sumos naturais de fruta (ex.: laranja), sem adição de açúcar;
- » Néctares de sabores variados;
- » Água sem gás engarrafada ou em máquinas de fácil acesso;
- » Chás de ervas variados;
- » Fruta da época variada;
- » Gelados de leite;
- » Bolos sem creme;
- » Croissants não folhados (simples ou com manteiga, queijo ou fiambre);
- » Pão de leite (simples ou com manteiga, queijo ou fiambre);
- » Lanches mistos não folhados;
- » Bolachas de água e sal de preferência em doses individuais (DI);
- » Bolachas doces sem creme (tipo maria, torrada, belgas, etc) de preferência em doses individuais;
- » Chocolates de leite sem cremes, no máximo 3 variedades;

6 – SELECÇÃO DE FORNECEDORES / ENCOMENDA DE PRODUTOS

Por norma, os bares escolares, não têm grandes espaços de armazenamento, além da grande maioria serem interiores e com prateleiras de madeira, o que tem de ser considerado quando as encomendas são realizadas.

As encomendas tem de ser pensadas em função das condições de armazenamento existentes – espaço, ventilação, frio, luz, humidade - para que os produtos não se alterarem no nosso armazenamento, por falta de condições.

Deve-se analisar com cuidado, as promoções apresentadas pelos fornecedores, pois muitas vezes não se tem condições ideais de armazenamento ou de exposição, e no caso de novos produtos deveremos verificar se estão de acordo com as recomendações referidas anteriormente.

Antes de adquirir qualquer produto deve-se procurar, no mercado qual o fornecedor que nos oferece maior garantia de qualidade, além do preço ou seja assegurar uma boa relação preço/qualidade, para se correr menos riscos.

Em relação aos **fornecedores de produtos perecíveis e transformados** (iogurtes, queijo, fiambre, ovo pasteurizado, bolos, etc.), deverá ter-se em atenção as condições de transporte dos produtos, com particular atenção à temperatura, bem como a apresentação e higiene do distribuidor.

Em relação aos **fornecedores de secos e detergentes**, além de todos os aspectos referenciados é necessário ter também em consideração, o número de dias de entregas por semana versus nossa capacidade de armazenamento.

7 – RECEPÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTARES E NÃO ALIMENTARES

I. Estipular um horário para a recepção da matéria-prima, preferencialmente da parte da tarde, altura em que os bares escolares, por norma, têm menos movimento, para que haja tempo para se efectuar uma recepção cuidada.

II. As operações de recepção de géneros alimentares, devem ser realizadas em local próprio, em perfeito estado de higiene, incluindo a balança (sem ferrugem), com a porta ao exterior fechada e o local de passagem desimpedido.

III. Os primeiros controlos devem incidir sobre as condições de entrega, a começar pelo estado de higiene do veículo de transporte e temperatura a que este se encontra.

IV. A fim de assegurar a compra de produtos conformes deverá verificar-se a temperatura dos produtos refrigerados e congelados, e analisar as características organolépticas, integridade e conformidade da embalagem e da rotulagem.

V. Nestes aspectos chamo particular atenção para:

- o transporte do pão que a grande maioria das vezes é realizado em sacos de papel do transporte da farinha e deve ser obrigatoriamente em sacos de uso exclusivo para o efeito ou em caixas plásticas devidamente protegidas;

- o transporte de bolos que muitas vezes é realizado em tabuleiros muito mal higienizados, deve ser realizado em caixas plásticas, forradas na parte inferior e superior, por folha plástica ou de papel, de forma a que os bolos não estejam em contacto com o exterior.

VI. Não se podem aceitar géneros alimentares congelados (ex: gelados) que se apresentem semi-descongelados ou com sinais de geada resultantes de flutuações térmicas.

VII. Devemos verificar se a rotulagem contém as indicações obrigatórias, designadamente:

- ▶ denominação de venda;
- ▶ lista de ingredientes;
- ▶ condições especiais de conservação;
- ▶ data de durabilidade mínima;
- ▶ nome do fabricante, embalador ou importador e respectiva morada;
- ▶ lote.

VIII. O peso dos produtos (fiambre, queijo, etc.) é também um aspecto a ser controlado. Para tal deve existir nesta área uma balança devidamente limpa e calibrada.

IX. No acto de recepção abrir e retirar as caixas de cartão (caixas de transporte), observar o estado das embalagens interiores, que não devem estar rotas, sujas, empoladas, amolgadas, com sinais de pragas ou humidades. Estas caixas de transporte devem ser de imediato destruídas e colocadas em contentores para o efeito e não permanecerem nas instalações.

X. A recepção deve-se realizar de modo a garantir que nenhum género não conforme, seja aceite e utilizado.

Produtos que cheguem e não se encontrem devidamente acondicionados e às temperaturas convenientes, devem ser devolvidos de imediato.

- XI.** Verificar e registar na FICHA Nº 1 e N.º 2 = REGISTO DE ENTRADA DA MATÉRIA-PRIMA DE CONGELADOS E FRESCOS, as temperaturas dos produtos refrigerados ou congelados (no interior a menos de 6 °C para os produtos refrigerados, e nunca superior a 18 °C negativos para os produtos congelados)
- XII.** É obrigatório o preenchimento da FICHA Nº 1 e N.º 2 = REGISTO DE ENTRADA DA MATÉRIA-PRIMA DE CONGELADOS E FRESCOS, para produtos sensíveis (iogurtes, queijo, fiambre, bolo com creme, manteiga, gelados, etc.) e é recomendável o preenchimento da FICHA Nº 3 = REGISTO DE ENTRADA DA MATÉRIA-PRIMA MERCEARIA para os restantes produtos.
- XIII.** Durante a recepção de produtos não alimentares é necessário verificar se a entrega corresponde ao efectivamente encomendado, tanto a nível da qualidade como da quantidade, além de se verificar o estado dos produtos – se são guardanapos de papel ou papel de cozinha se não vem sujo ou com humidade, se os bidões de detergentes ou desinfectantes não vem abertos, rotos ou entornados, etc.

Mantenha sempre um espírito crítico durante esta operação – recepção – com o objectivo de no final ter um produto com a máxima qualidade. Não se esqueça que o funcionário que está na recepção representa o cliente e o cliente é que define os critérios de qualidade. Não se encontra conforme, não corresponde ao que encomendou, não agrada, não vem nas melhores condições = DEVOLVE-SE. No momento da devolução ou da não recepção do produto deverá ser realizado o preenchido da FICHA Nº 5 = RECUSA DA MATÉRIA PRIMA.

8 - ARMAZENAMENTO DE PRODUTOS ALIMENTARES E NÃO ALIMENTARES

I. O armazenamento de produtos alimentares deve obedecer a critérios que permitam mantê-los em boas condições higiénicas, que não dificultem o acesso a eles e que impeçam a proximidade com produtos não alimentares.

II. Para tal nunca devem ser colocados directamente no chão (pavimento). Devem estar em prateleiras ou em paletes de plástico ou de aço inox ou outro material lavável.

A prateleira inferior ou palete deve-se encontrar a cerca de 20cm do pavimento, e afastadas das paredes uma distância de 10cm. Desta forma facilita-se a circulação do ar e a limpeza e diminui-se o risco de contaminação e consequente deterioração dos produtos.

Na impossibilidade de no imediato ter prateleiras de aço inox, as existentes (madeira ou alumínio) devem ser forradas com material lavável.

III. O local de armazenamento deve ter boa ventilação, boa iluminação, ambiente seco.

IV. Os produtos devem ser armazenados por "famílias", mantendo o rótulo virado para a frente, de forma a que os primeiros a entrar sejam os primeiros a sair ⇒ PEPS

V. Armazenar nas prateleiras inferiores produtos líquidos e/ou aquosos e mais pesados para que, se algo acontecer, não derramem sobre os outros produtos (açúcar, chás, bolachas, chocolates, etc.) e não coloquem em risco a segurança dos manipuladores.

VI. Os produtos considerados não conformes, após a sua recepção, devem ser correctamente identificados como tal e isolados dos restantes, com indicação expressa da sua interdição para consumo, enquanto aguardam peritagem ou devolução ao fornecedor. Esses produtos deverão estar identificados com a **FICHA Nº 6 = PRODUTO IMPRÓPRIO PARA CONSUMO**

VII. As portas dos armazéns devem permanecer fechadas, excepto quando se está a retirar ou a repor produtos e durante a sua higienização, de modo a evitar-se quer a acumulação de poeiras e sujidades, quer a entrada de animais, nomeadamente insectos e roedores, bem como de pessoas estranhas ao serviço. As portas devem ser de material liso, de fácil higienização e preferencialmente possuírem uma mola de retorno.

VIII. Os alimentos perecíveis como manteiga, iogurtes, leite ultrapasteurizado depois de aberto, fiambre, queijo, etc. – devem ser armazenados e mantidos em ambiente refrigerado entre 1°C e 5°C.

IX. Nas câmaras frigoríficas deve existir um termómetro, para que se possa verificar e registar a temperatura das mesmas e assim assegurar o seu bom funcionamento. A temperatura é um dos factores mais importantes para a conservação dos alimentos, logo o registo das temperaturas dos equipamentos de frio, **FICHA Nº 4 A/B e C = CONTROLO DE TEMPERATURAS**, é fundamental.

- ▶ A verificação regular da temperatura permite:
- ▶ Avaliar o estado de funcionamento do equipamento;
- ▶ Detectar anomalias;
- ▶ Evitar, atempadamente, a deterioração das mercadorias que se encontrem armazenadas em equipamentos que deixem de funcionar adequadamente.

- X. As portas das câmaras frigoríficas devem ser abertas o mínimo de vezes possível para evitar grandes oscilações de temperatura.
- XI. Todos os alimentos conservados nas câmaras frigoríficas devem estar devidamente acondicionados, isto é, tapados e identificados de forma a reduzir o risco de contaminação cruzada e facilitar o consumo em primeiro lugar dos alimentos que se adquiriram à mais tempo.
- XII. Não é permitido colocar caixas de transporte, de plástico, madeira ou cartão, dentro dos equipamentos de frio.
- XIII. Também a arrumação dos alimentos no frio deve ser organizado por grupos ("famílias").
- XIV. Os produtos armazenados nos equipamentos de frio devem apresentar-se devidamente acondicionados de forma a permitir uma boa circulação do ar frio e assim a temperatura seja constante em todos os pontos. Facilita também o bom funcionamento destes equipamentos o facto destes não serem demasiado sobrecarregados.
- XV. Os produtos de higiene e limpeza (produtos químicos) não devem ser armazenados na mesma despensa dos géneros alimentares, mas sim num outro local devidamente identificado e fechado.
- Caso não haja outra hipótese e os produtos de higiene e limpeza tenham de ficar armazenados na mesma despensa dos géneros alimentares, devem ser colocados num armário convenientemente identificado e fechado.

9 – PREPARAÇÃO DOS PRODUTOS ALIMENTARES PARA COMERCIALIZAÇÃO NOS BARES ESCOLARES

I. A preparação de alimentos num bar escolar tem de ser organizada de forma a evitar contaminações dos produtos alimentares por contacto directo ou indirecto com o pessoal, com algum equipamento ou utensílio, ou com matérias-primas num estado anterior de preparação.

II. O serviço deve ser organizado de forma a seguir o sistema de “marcha em frente”. Para tal é essencial que aquando da elaboração de um projecto para um bar escolar se pense nas possíveis funções deste e as possíveis preparações e tarefas que daí resultam.

III. As preparações realizadas nos bares escolares que obrigam a maior manipulação, são as relacionadas com a elaboração das sandes, na sua preparação deve-se ter em atenção os seguintes procedimentos:

- ▶ Cortar em primeiro lugar, o queijo e o fiambre – diariamente, e colocá-los em recipientes, apenas destinados para esse fim, armazenando-os de imediato em refrigeração.
- ▶ Preparar as sandes de forma faseada, o mais próximo possível do seu consumo, pois incluem produtos perecíveis.
- ▶ Se não existir capacidade de frio para armazenar todas as sandes prontas a consumir, devemos organizar a sua produção em quantidade e tempo de acordo com o consumo previsto para os próximos 30' a 40'. Caso não sejam consumidas nesse período, devemos acondicioná-las em temperatura refrigerada.

A situação ideal é a produção das sandes na altura da solicitação pelos consumidores.

IV. Caso se sirvam sandes de queijo e fiambre com alface, tomate ou cenoura ralada, o que pode ser considerado positivo desde que não seja com o intuito de substituir o almoço, estas saladas devem ser preparadas nas cozinhas das respectivas escolas, devido à falta de condições que a quase totalidade dos bares escolares possuem para a preparação deste tipo de géneros, pois apenas possuem uma pia que se destina à lavagem e pré – lavagem da loiça.

No caso das escolas que não possuem refeitório, devem ser criadas condições, nos bares, para este tipo de preparações.

V. As saladas depois de preparadas e desinfectadas devem ser armazenadas em caixas fechadas em ambiente refrigerado (2°C a 5°C) até ao seu consumo. Este tipo de preparações é obrigatoriamente diário.

VI. Caso se proceda ao corte das saladas e/ou das frutas, este só deve ser feito após prévia lavagem e desinfeção das mesmas e com luvas de uso único. O corte das saladas e/ou frutas deve ser feito em local próprio, em tábuas de corte destinadas a este tipo de preparações (cor verde) e facas de cabo da mesma cor também destinadas a este tipo de preparação

VII. Caso se comercialize fruta nos bares escolares, a sua lavagem e desinfeção deve ser realizada pelo mesmo processo descrito para as saladas consumidas cruas, nestes locais.

VIII. Após cada utilização a fiambreira, facas, bancas, tábuas, e outros utensílios, devem ser devidamente lavados e desinfectados e acondicionados em local próprio.

IX. No caso dos utensílios/equipamentos que não fiquem em local fechado devem ser devidamente protegidos com película plástica ou papel vegetal.

10 – EXPOSIÇÃO E VENDA

É nesta fase que os produtos são colocados à disposição dos utentes e se reflectem todas as medidas e procedimentos, especialmente os visíveis pelo consumidor final, revelando o nível de qualidade atingida não só a nível da segurança alimentar como também a nível nutricional.

I. Os produtos devem estar expostos de uma forma lógica, eficaz e correcta, de acordo com as temperaturas de conservação de cada um.

Além das câmaras frigoríficas de refrigeração, verticais ou horizontais, existentes nos bares escolares para armazenamento dos produtos, é de toda a conveniência que estes possuam um balcão expositor refrigerado para que se possam colocar determinados produtos perecíveis, como seja iogurtes, sandes, leites, etc., à vista do utente.

II. A altura e o local onde se colocam os diversos produtos contribuem para a sua melhor ou pior visualização. A exposição dos produtos de forma correcta aumenta o seu consumo em detrimento de outros, desta forma a exposição dos produtos deve ser efectuada de acordo com o interesse nutricional e o nosso interesse em educar as nossas crianças e adolescentes.

Alimentos como sandes, leite, iogurtes variados, fruta e água, deverão ser colocados nos locais mais visíveis e apelativos em detrimento dos bolos, chocolates, etc., que a existirem deverão ficar expostos nas áreas com menor visibilidade

III. Conforme já salientado, e devido não só aos riscos que se correm em termos de segurança alimentar, mas também aos aspectos educacionais e consequentemente de saúde, não devem ser comercializados bolos com

cremes nos bares escolares. A existirem terá de ser numa percentagem inferior a 25% do total dos bolos comercializados pela escola, e só no caso de existir forma de os conservar entre 2°C e 5°C até à sua comercialização.

IV. Desde que exista interesse por parte da escola e que esta sinta que é um bem para os utentes e para a escola, é relativamente fácil, substituir a totalidade dos bolos com creme por bolos sem creme. Para tal basta que diariamente se vá substituindo parte dos bolos com creme por bolos sem creme e desta forma os utentes acabam por nem sentir essa substituição.

V. O papel de qualquer funcionário de um bar escolar é fundamental, não só ao nível da higiene e consequentemente da qualidade e segurança dos alimentos ali comercializados mas também a nível da educação nutricional e criação de hábitos de vida correctos.

Quando um utente quer consumir determinado produto que não existe à venda, é muito importante que o funcionário dê soluções alternativas e informe quais as vantagens da sua sugestão relativamente ao pedido efectuado pelo utente. Assim uma situação que pode parecer difícil de ultrapassar, isto é, os utentes ficarem descontentes e ausentarem-se da escola para comprarem outros produtos, com a ajuda de toda a comunidade escolar, pode aos poucos ir sendo ultrapassada.

VI. Outro aspecto importante é envolver a comunidade escolar em trabalhos sobre alimentação saudável e até promoção de alguns produtos – “produtos saudáveis”. Para isso é essencial que os funcionários dos bares escolares, tenham diversas acções de formação específicas de acordo com as funções que desempenham, isto é, não só a nível da Higiene e Segurança Alimentar, mas também a nível de relações interpessoais.

Com este tipo de formação deixa-se de verificar o uso exclusivo "toma lá a senha dá cá o produto" e passa a existir um relacionamento educacional.

VII. O momento da entrega do produto ao utente e a forma como é realizado, é o espelho do serviço e do profissionalismo dos funcionários que ali trabalham.

VIII. A entrega de um produto não protegido, como por exemplo uma sandes ou um bolo, deve ser sempre realizado com uma pinça. Retirar o produto do expositor e coloca-lo num prato que deve ter um guardanapo de papel por cima e não directamente com as mãos, é o procedimento correcto a implementar.

11 - HIGIENE DO PESSOAL

Uma correcta higiene pessoal e o uso de fardamento completo e limpo de uso exclusivo no local de trabalho, é fundamental na qualidade e caracterização de um bar escolar. Sendo do conhecimento geral que o principal responsável dos casos de intoxicação alimentar é quase sempre o Homem, as intoxicações alimentares são causadas, quase sempre, por não se seguir as boas práticas de Higiene e Segurança.

Neste capítulo encontram-se definidos os principais aspectos a ter em atenção nesta área:

I. A farda tem as seguintes finalidades:

- ▶ proporcionar higiene pessoal;
- ▶ proteger o vestuário próprio;
- ▶ proteger o cabelo;
- ▶ uniformizar a apresentação da equipa;
- ▶ promover a imagem do bar;
- ▶ facilitar a identificação pelos utentes.

II. A farda completa de um funcionário de um bar escolar é composta por:

- ▶ Bata de cor clara;
- ▶ Touca;
- ▶ Sapatos próprios;

Todos de uso exclusivo no local de trabalho.

III. A bata deve:

- ▶ ser mudada diariamente;

- ▶ apresentar-se bem conservada, devendo cada colaborador possuir no mínimo duas fardas;

IV. A roupa e o calçado da rua, assim como a carteira e qualquer objecto pessoal, deve ser acondicionada em cacifo próprio, fora das zonas de contacto com os alimentos, sendo aconselhável que exista um cacifo por cada trabalhador. Devem também existir instalações sanitárias para o pessoal em serviço. Estas devem ser anexas às instalações de trabalho mas não devem dar directamente para os locais onde se guarde e manipule alimentos.

V. Deve usar calçado específico para o trabalho, confortável, de sola antiderrapante, facilmente lavável e de uso exclusivo no local de trabalho.

VI. Deve manter o cabelo:

- ▶ limpo, sem oleosidade e sem caspa;
- ▶ curto ou apanhado;
- ▶ protegido por inteiro com toucas, palas ou bonés.

VII. Deve aparar a barba (se for homem) e manter a face limpa.

VIII. Não deve tocar no cabelo, nem na barba em zonas de contacto com os alimentos.

IX. Não usar maquilhagem, perfumes fortes, nem objectos de adorno: anéis, colares, brincos, pulseiras, etc.

X. Conservar as unhas curtas, limpas e sem verniz.

XI. Na higiene e desinfectação das mãos, deverá:

- ▶ Lavar as mãos e unhas (com a ajuda de uma escova), em locais próprios, equipados com torneiras accionadas com pedal, quando começar o serviço e sempre que se iniciar ou interromper qualquer tarefa ou no caso

de contacto com o cabelo, nariz ou boca; após fumar, depois de utilizar as instalações sanitárias;

- ▶ Ao lavar as mãos deve lavar até ao antebraço (inclusive) de modo a que fiquem perfeitamente limpas e desinfectadas.
- ▶ Utilizar sabão líquido bactericida e papel para secar;
- ▶ Não limpar as mãos a panos de cozinha ou ao avental que nunca estão verdadeiramente limpos sendo, por isso, fonte de contaminação para as mãos.
- ▶ Para completar a desinfectação, pode ser usado gel desinfectante.

XII. Deverá usar luvas descartáveis para:

- ▶ manusear ou cortar produtos de charcutaria (fiambre, queijo);
- ▶ cortar o pão;
- ▶ fazer as sandes.

XIII. Instalar no local uma caixa de primeiros socorros, com produtos adequados a acidentes, por cortes e queimaduras.

XIV. Em caso de golpes e feridas nas mãos, deve:

- ▶ desinfectar fora das zonas de contacto com os alimentos;
- ▶ proteger com pensos rápidos coloridos;
- ▶ cobrir com luva descartável.

XV. Não fumar nos locais de trabalho, não comer, não mascar pastilha elástica.

XVI. Evitar tossir ou espirrar para cima dos alimentos e mexer na cabeça, nariz e boca durante o período que manuseia alimentos, como por exemplo: roer as unhas, molhar o dedo com saliva para retirar guardanapos de papel ou coçar o nariz.

XVII. Durante o período de trabalho, se necessário, usar lenços de papel de uso único, deverá lavar e desinfectar as mãos depois de se assoar.

XVIII. O pessoal do sector alimentar deve efectuar um exame médico completo no início da sua actividade profissional e pelo menos uma vez por ano, se entretanto não houverem razões que justifiquem um novo exame (doença infecto contagiosa, doenças de pele, doenças do aparelho digestivo, etc).

Os manipuladores de alimentos ou géneros alimentares devem ser informados das doenças que podem provocar contaminação dos alimentos e darem origem a intoxicações alimentares.

XIX. Dentro das instalações de um bar escolar não pode existir dinheiro, logo é obrigatório o uso de um sistema que evite que as pessoas que manuseiam os alimentos tenham contacto directo com dinheiro. Assim pode:

- ▶ Existir um sistema de senhas, em que estas são adquiridas na hora mas noutro local ou são adquiridas antecipadamente (pré compradas) mas também noutro local.
- ▶ Existir um sistema de cartão magnético, que neste momento é considerado o sistema mais adequado para funcionar numa escola, pois além de não haver contacto com dinheiro pelos funcionários que servem e preparam os alimentos, é o sistema mais seguro para a criança e adolescentes dentro e fora da escola. Além destas vantagens, o sistema do cartão magnético, ainda dá possibilidade aos pais de "controlar" através de um estrato todos os movimentos do cartão.

12 – HIGIENE E DESINFECÇÃO DA LOIÇA

- I. O circuito de loiça suja deve estar contemplado na estrutura do serviço.
- II. É necessário fazer uma distinção correcta entre a loiça limpa e a suja.
- III. Deve estar previsto um local separado para se colocar quer a loiça limpa quer a suja.
- IV. O transporte de loiça suja e dos restos das mesas deverá ser organizado e conhecido por todas as pessoas que aí trabalham de forma a evitar o cruzamento com zonas limpas.
- V. A loiça e os utensílios lavados manualmente devem secar ao ar. Não se devem utilizar panos para secar a loiça. Os panos são uma das maiores fontes de propagação de microorganismos.
- VI. Sempre que possível a loiça deve ser lavada na máquina, e só no caso de esta estar avariada ou existir falta de corrente eléctrica ou água, é que se deve colocar a hipótese de se lavar a loiça manualmente.
- VII. Após a lavagem na máquina, a loiça deve sair seca ou secar nos 30 segundos seguintes após terminada a lavagem.
- VIII. Toda a loiça que esteja rachada e/ou lascada deverá ser substituída.

13 - HIGIENE E DESINFECÇÃO, DE EQUIPAMENTOS E INSTALAÇÕES

I. Todas as operações a que são sujeitos os alimentos, desde que se faz a sua recepção até chegarem ao utente, passando pelas limpezas e desinfecções, devem ser planeadas executadas de forma a impedir a contaminação cruzada, quer por parte dos manipuladores, quer aquando da utilização do equipamento e ou sua instalação.

II. É da maior importância manter as estruturas e os equipamentos em perfeito estado de higiene e organização. A limpeza regular e frequente das instalações, utensílios e equipamentos é muito importante, pois além de impedir a permanência de microorganismos, evita também a sua proliferação.

III. As operações de limpeza e desinfecção devem fazer parte integrante da rotina diária de um bar escolar. O dia de trabalho só deverá ser considerado como terminado depois de tudo estar devidamente limpo e arrumado.

IV. A limpeza e a desinfecção tem por finalidade:

- ▶ Limpeza – eliminação das sujidades orgânicas e minerais de maneira a obter-se uma superfície física e quimicamente limpa.
- ▶ Desinfecção – a destruição dos microorganismos de modo a obter-se uma superfície biologicamente limpa.

Em algumas circunstâncias, estas duas operações podem ser feitas em simultâneo desde que o produto usado tenha como finalidade limpeza e desinfecção.

V. Deve existir um programa adequado das operações de limpeza e desinfecção – PLANO DE HIGIENE – tendo em atenção a escolha correcta dos

produtos a utilizar em cada caso (bancas, chão, câmaras frigoríficas, fiambreira, etc.), sua dosagem e periodicidade das operações a realizar.

VI. O Plano de Higiene deve ser adaptado às condições reais de trabalho do Bar escolar, através dum levantamento prévio das instalações, dos equipamentos e da respectiva utilização. Este é um suporte eficaz e credível do programa de segurança alimentar adoptado, além de otimizar recursos.

VII. Para que exista um controlo dessas operações é necessário que haja um registo de todos os processos, de limpeza e desinfeção, realizados, produtos utilizados e equipamento limpo. Para realização desses registos deverá ser usada a FICHA Nº 7 = REGISTOS DE VERIFICAÇÃO DE LIMPEZA.

VIII. O Plano de Higiene deve ser afixado em local bem visível respeitar a seguinte periodicidade de limpeza:

○ Diária:

- ▶ Pavimentos;
- ▶ Cadeiras e mesas;
- ▶ Torradeira e tostadeira;
- ▶ Máquina de café.
- ▶ Após cada utilização:
- ▶ Balança;
- ▶ Fiambreira;
- ▶ Bancadas de apoio/bancadas expositores/prateleiras expositores;
- ▶ Máquina de lavar loiça;
- ▶ Recipiente para o pão;



- **Semanal:**

- ▶ Frigoríficos;
- ▶ Gavetas e armários.

- **Quinzenal:**

- ▶ Paredes, azulejos, prateleiras, portas e janelas

- **Mensal:**

- ▶ Exaustor (se existir);
- ▶ Tectos.

IX. Não se deve, varrer a seco os pavimentos de áreas onde se manipula e armazena alimentos, o espaço de servir os utentes, a sala de refeições.



14 – TRATAMENTO DOS RESÍDUOS

Deve-se separar os lixos de acordo com as práticas da autarquia local e efectuar a sua remoção diariamente, no final do serviço de limpeza das instalações, evitando a coincidência com o horário de recepção de matéria-prima e de serviço aos utentes. Utilizar recipientes apropriados, accionados a pedal, devidamente tapados e ensacados e estrategicamente colocados.

Deverão existir 4 (quatro) tipos de recipientes:

- lixo orgânico e papéis sujos, indiferenciado;
- vidro;
- plástico/metalo
- papel/cartão

15 - CONTROLO DE PRAGAS

I. Nas instalações onde se manipulem, conservem, armazenem e exponham produtos alimentares, além da limpeza e desinfecção, é necessário o controlo das pragas, nomeadamente insectos e roedores, conforme preconiza o Decreto Lei 67/98 de 18 de Março e pela sua actualização 425/99 de 21 de Outubro Regulamento (CE) 852/2004 de 29 de Abril de 2004.

II. Logo um dos procedimentos a adoptar, além do Plano de Higiene e seu controlo, é todos os anos (imediatamente antes do início do ano lectivo), ser realizado um programa para o controlo das pragas, por uma empresa especializada na área.

III. As pragas além de provocarem danos ao nível das instalações, são agentes importantes na transmissão de doenças. A sua entrada e permanência nas instalações onde se manipule alimentos, deve ser impedido ou pelo menos dificultada, mantendo as portas fechadas, colocando redes mosquiteiras nas janelas com abertura para o exterior, e instalando estrategicamente insectocaçadores, em todas as portas de acesso ao exterior.

IV. Assim deve existir um plano de desinfestação anual, definido por técnicos especializados, de empresas devidamente licenciadas para o efeito, adequado às instalações e ao tipo de pragas existentes.

V. Quando se procede à desinfestação de uma unidade, deve ter-se a preocupação de proteger todos os materiais que contactem com os alimentos, assim como se deve proceder à limpeza de toda a unidade e materiais antes do contacto destes com os alimentos, sendo este processo realizado seguindo as indicações dos técnicos.

- VI. A empresa responsável pela aplicação do Plano de Desinfestação, deve possuir licenciamento para tal, e deixar obrigatoriamente um relatório do serviço efectuado, uma planta da área com indicação da colocação de iscos, afixar sinalética dos locais onde se encontram os iscos, deixar sempre as fichas técnicas e de segurança dos produtos aplicados.
- VII. Sempre que se verifique qualquer problema (reaparecimento de baratas, formigas, ratos, etc.), a empresa que realizou o serviço deve ser chamada de imediato a fim de o resolver. Este procedimento deve ser feito tantas vezes quantas necessárias até a praga ser eliminada.
- VIII. A utilização de produtos para combater pragas é perigosa e têm de ser compatível com a indústria alimentar.

Não sendo aconselhável a colocação de iscos com produtos tóxicos no interior das instalações.

16 – OUTROS LOCAIS DE COMERCIALIZAÇÃO DE PRODUTOS

ALIMENTARES DENTRO DA ESCOLA

I. Em algumas escolas existe para além do bar dos alunos, um exclusivo para professores e funcionários. Estes bares, embora o seu funcionamento seja da exclusiva responsabilidade das escolas, é importante que no essencial cumpram as mesmas regras dos bares dos alunos. Embora o seu funcionamento possa ser considerado vantajoso para maior rapidez do serviço durante as horas dos intervalos, também é importante a presença e a relação dos funcionários e professores no bar dos alunos.

II. O refeitório é o outro local, para além dos bares, autorizado a comercializar géneros alimentícios. Este espaço destina-se a servir refeições completas – sopa, prato de carne ou peixe com acompanhamento de batata, arroz, massas ou leguminosas e legumes ou saladas, sobremesa de fruta ou doce, pão de mistura e água, durante o horário de almoço, normalmente entre as 12h00m e as 14h00m. Durante este horário o bar deve encontrar-se encerrado, para que não haja sobreposição de funções e cada um possa cumprir o seu papel.

III. As máquinas de venda directa de “sumos”, chocolates, café, águas e/ou sandes, existentes em muitas escolas, não deixam de ser um local onde se comercializa géneros alimentares, mas para as quais não existe legislação quanto à sua permanência em escolas.

IV. Uma máquina de venda directa têm diversos inconvenientes, embora possa ter algumas (poucas) vantagens.

V. A existirem máquinas de venda directa nas escolas, estas têm de ser vistas como uma extensão do bar dos alunos ou do bar dos professores (máquina de café) e só poderão comercializar produtos tais como:

- ▶ água;
- ▶ sandes de manteiga, queijo, fiambre ou mistas em pão de mistura;
- ▶ sumos sem gás;
- ▶ leite simples ou com chocolate;
- ▶ fruta;
- ▶ bolachas DI de água e sal ou Maria;
- ▶ iogurtes líquidos;
- ▶ croissant simples, com queijo, fiambre ou manteiga

A colocação deste tipo de produtos é complicado quando as máquinas não pertencem à escola, como acontece na grande maioria das vezes.

VI. Não devendo existir determinados produtos à venda nos bares escolares também não devem existir nas referidas máquinas.

VII. Tendo a escola o papel educativo que temos vindo a salientar facilmente se pode concluir que a existirem máquinas de venda directa devem pertencer à escola e ser recarregadas com o mesmo tipo de produto que existem nos bares, e caso esteja implantado o sistema de cartão magnético, as referidas máquinas terão de funcionar em exclusivo, também com o cartão.

VIII. Outro aspecto a considerar é estas não funcionarem durante os períodos de almoço, tal como os bares, para que os produtos por elas comercializados não venham a substituir a refeição do almoço e a bebida da refeição – água.

IX. A existirem máquinas de café devem estar situadas em locais onde os alunos não tenham acesso, como por exemplo na sala dos professores.

X. Vantagens da existência de máquinas de venda directa, nas condições acima descritas:

- ▶ Em intervalos que há um grande movimento nos bares, por existir outros locais que comercializem os mesmos produtos – máquinas – poderá descongestionar um pouco mais o bar e dar acesso a um maior número de utentes a consumirem algo a meio da manhã e a meio da tarde, pois tão importante é esta refeição, conforme anteriormente referido.
- ▶ Durante os períodos lectivos nocturnos poderão ter vantagens, na medida em que por vezes é complicado arranjar pessoal para o bar funcionar no período nocturno ou a partir de determinadas horas desse período.
- ▶ Este tipo de máquinas por norma são refrigeradas, o que tem as suas vantagens para lá colocar produtos perecíveis sem o inconveniente destes se poderem alterar.

17 – CAMPANHAS DE COMERCIALIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTARES “SAUDÁVEIS”

Não existindo, por vezes, hábitos de consumo de determinados produtos, como fruta, iogurtes, leite, sandes, etc., é essencial que se definam campanhas com o intuito de conseguir introduzir esses produtos na alimentação diária das crianças e jovens.

Uma das formas de atingir esse objectivo é, juntamente com os fornecedores, durante um ou mais dias oferecer-se determinado produto para provas.

Outra sugestão será juntar dois ou três géneros alimentares “saudáveis” – leite + sandes; iogurte + sandes; leite + bolacha água e sal + peça de fruta; etc. - no que se pode designar de “pack” e traduz-se em adquirir dois ou três produtos a um preço mais reduzido do que se fossem adquiridos individualmente.

Este tipo de campanhas devem ser suportadas com informação, em formato convidativo e espalhadas pela escola.

18 – DECORAÇÃO E NOME DO ESPAÇO

No sentido de tornar este espaço (bar escolar) mais apelativo e acolhedor, em detrimento de outros fora do recinto da escola, é importante definirmos um nome para o bar, para se tornar idêntico a outros espaços comerciais muitas vezes tão “queridos” dos nossos alunos, arranjar uma decoração convidativa e algo que os possa prender aquele espaço como por exemplo acesso à Internet gratuito e controlado, possibilidade de utilizar diversos jogos, como cartas, damas, xadrez, matraquilhos, etc.

Nestas actividades (nome e decoração do espaço) é importante envolver os próprios alunos, para que o empenho, a dedicação e consequentemente a permanência ainda seja maior.

19 – CONCLUSÃO

Existem três ditados populares:

“De pequenino é que se torce o pepino”

“Nós somos animais de hábitos”

“Nós somos aquilo que comemos”,

aos quais se pode associar os comportamentos que devem existir por parte da escola para evitar que quando as crianças e jovens de hoje forem adultos, não se tenha de utilizar outros ditados populares que dizem:

“Só aprendemos com os erros”

“Os erros às vezes saem caros”

O caro nestes casos, por vezes é demasiado doloroso, pois atinge o que se tem de mais importante que é a saúde e consequentemente a vida.

A garantia de uma escolha alimentar saudável tem de incluir uma alimentação completa, equilibrada e variada.

Por isso com a edição deste manual, pretende-se chamar a atenção dos que estão por ela responsáveis, nas escolas, e para o seu papel em conduzir os consumidores nas atitudes e comportamentos certos.

Cada vez se dá mais importância ao papel que o regime alimentar desempenha na nossa saúde. Actualmente é ponto assente que certas práticas provocam – e outras evitam – uma vasta gama de doenças. Com efeito nos nossos dias, o interesse pelas questões da alimentação e da nutrição não pára de crescer

constituindo, a modificação do comportamento alimentar, um imperativo das sociedades desenvolvidas.

Hoje em dia ninguém tem dúvidas de que este é o caminho certo. Neste sentido pede-se coragem para se ultrapassar as possíveis dificuldades inicialmente encontradas, mas que com o empenho e a compreensão de todos iremos ter uma escola mais segura a todos os níveis.

Análise Crítica:

Sendo a restauração escolar, uma área fundamental na educação alimentar do presente e do futuro, e dado não existir nenhum Manual de Boas Práticas para Bares Escolares no Ministério da Educação, achei que este momento da minha vida profissional/estudante era o ideal para a realização deste trabalho.

Através do levantamento efectuado – “no terreno” e através do inquérito – pude detectar a existência de graves lacunas de conhecimentos nesta área, o que veio a confirmar a pertinência da execução deste manual.

Não tendo termo de comparação, na altura da sua elaboração, achei que deveria dar particular atenção aos objectivos de um bar escolar, à definição dos produtos e das boas práticas de higiene.

A ter lugar a elaboração de um II volume, considero no entanto que também seria pertinente colocar outros capítulos tais como, definição de fichas técnicas dos produtos, com respectiva valorização nutricional, propostas de animações/promoções de produtos “saudáveis”, existência de um livro de reclamações/sugestões, propostas de decorações educativas...

Dada a reduzida oferta de bibliografias nesta área, este documento tem essencialmente muito da minha prática, das dificuldades, carências e excessos detectados no meu dia a dia durante 5 anos de experiência nesta área.

A evolução constante do sector da restauração, e a aplicação deste Manual nas escolas por profissionais com formação reduzida na área alimentar, permitirá sem dúvida, ter uma visão diferente das muitas vezes impostas pelos diplomas legais, e com certeza enriquecerá futuras edições.

Conclusão:

Além dos aspectos transmitidos na conclusão que encerra o Manual de Boas Práticas para os Bares Escolares, espero que este documento possa servir como útil e construtivo instrumento de trabalho a toda a Comunidade Escolar do país, o que facilitará se se verificar a sua adopção/edição pelo Ministério da Educação.

ÍNDICE DE ANEXOS:

- 1 – FICHA Nº 1 = Registo de entrada da matéria prima Frescos
- 2 – FICHA Nº 2 = Registo de entrada da matéria prima Congelados
- 3 – FICHA Nº 3 = Registo de entrada da matéria prima Mercearia
- 4 – FICHAS Nº 4A, 4B, 4C= Controlo de temperaturas dos equipamentos de
frio
- 5 – FICHA Nº 5 = Recusa de matéria prima
- 6 – FICHA Nº 6 = STOP – Produto impróprio para consumo
- 7 – FICHA Nº 7 = Registo de verificação de limpeza
- 8 – CHECK-LIST

Bibliografia

- ARESP. Higiene e Segurança Alimentar Código de Boas Práticas. Junho 2002
- Codex Alimentar
- Introdução ao HACCP – AESBUC – Associação para a Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica
- Decreto-Lei nº 67/98 de 18 de Março
- Decreto-Lei nº 425/99 de 21 de Outubro
- Regulamento (CE) nº 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho de 28 de Janeiro de 2002
- Regulamento (CE) nº 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho de 29 de Abril de 2004
- Regulamento (CE) nº 853/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho de 29 de Abril de 2004
- DREL .Manual de Higiene na Preparação dos Alimentos. Junho 2001
- Peres E. Saber Comer para Melhor Viver. Editorial Caminho. Lisboa 1994
- Peres E. Bem Comidos e Bem Bebidos. Editorial Caminho. Lisboa 1997
- Peres E. Emagrecer. Editorial Caminho. Lisboa 1996
- Peres E. Alimentos e Alimentação. Lello Irmão, Editores. Porto 1992
- Peres E. Obesidade, Nutrição e Dieta. Editorial Caminho. Lisboa 1982
- Breda J. Fundamentos de Higiene Alimentar e Nutrição. 1998

- Breda J. Fundamentos de Alimentação, Nutrição e Dietética. Mar da Palavra. Maio 2003
- Stanway P. Comida para Crianças. Selecções do Reader's Digest
- Fipa. Guia Geral de Aplicação do Sistema HACCP
- Leitão M. Viagem ao Mundo da Alimentação. Campo das Letras – Editores, S. A. Porto 1997
- Ministério da Saúde. Plano Nacional da Saúde 2004-2010. Volume II
- Comissão das Comunidades Europeias. Livro Branco Sobre A Segurança Dos Alimentos. Bruxelas 2000
- Câmara Municipal de Lisboa. Higiene Alimentar

REGISTO DE ENTRADA DA MATÉRIA - PRIMA

CONGELADOS

[illegible]

VERIFICAÇÃO _____

DATA / /

NOTA: Preencher a ficha no acto de recepção da matéria - prima.
Em observações registar as anomalias verificadas.

FICHA AUTOCONTROLO
Nº 1 VERSÃO 1

REGISTO DE ENTRADA DA MATÉRIA - PRIMA

FRESCOS

[illegible]

VERIFICAÇÃO _____

DATA / /

NOTA: Preencher a ficha no acto de recepção da matéria - prima.
Em observações registar as anomalias verificadas.

FICHA AUTOCONTROLO
Nº 2 VERSÃO 1

[illegible]DATA / /

FICHA AUTOCONTROLO
Nº 3 VERSÃO 1



CONTROLO DE TEMPERATURAS

EQUIPAMENTOS FRIO Nº _____

MÊS DE _____ DE 2 _____

DATA	1ª LEITURA			2ª LEITURA		
	TEMPERATURA	HORA	RESPONSÁVEL	TEMPERATURA	HORA	RESPONSÁVEL
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

VERIFICAÇÃO _____

DATA ____/____/____

NOTA: Este documento tem de ser preenchido diariamente,
no mínimo uma vez por dia.

FICHA AUTOCONTROLO
Nº 4A VERSÃO 1

CONTROLO DE TEMPERATURAS

EQUIPAMENTOS FRIO

MÊS DE _____ DE 2 _____

DATA	HORA	Nº 1		Nº 2		Nº 3		Nº 4		Nº 5	
		TEMP.	RESP.	TEMP.	RESP.	TEMP.	RESP.	TEMP.	RESP.	TEMP.	RESP.
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

VERIFICAÇÃO _____

DATA ____/____/____

NOTA: Este documento tem de ser preenchido diariamente

FICHA AUTOCONTROLO
Nº 4B VERSÃO 1

CONTROLO DE TEMPERATURAS

EQUIPAMENTOS FRIO

MÊS DE _____ DE 2 _____

DATA	Nº 1			Nº 2			Nº 3			Nº 4		
	TEMP.	HORA	RESP.	TEMP.	HORA	RESP.	TEMP.	HORA	RESP.	TEMP.	HORA	RESP.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

VERIFICAÇÃO _____

DATA ____/____/____

NOTA: Este documento tem de ser preenchido diariamente

FICHA AUTOCONTROLO
Nº 4C VERSÃO 1

RECUSA DE MATÉRIA PRIMA	
TIPO DE MATÉRIA PRIMA	
QUANTIDADE: _____ MOTIVO DA RECUSA: ☐ Prazo de validade ultrapassado ☐ Temperatura insuficiente ☐ Limpeza deficiente ☐ Embalagem deformada ☐ Outras ----- Nome do Fornecedor: _____ Responsável da Escola: _____ Data: ____/____/____ VERIFICAÇÃO Data: ____/____/____	

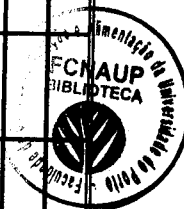
NOTA: Este registo deve ser preenchido sempre que no acto da recepção se verifique a não conformidade de um produto

STOP	
PRODUTO IMPRÓPRIO PARA CONSUMO	
TIPO DE PRODUTO:	
QUANTIDADE DE PRODUTO:	
MOTIVO PARA NÃO UTILIZAÇÃO DO PRODUTO:	
Responsável: _____	Data: _____

NOTA: Este registo deve ser preenchido sempre que se verifique a existência de produtos impróprios para consumo em armazém e colocado junto deste

REGISTO DE VERIFICAÇÃO DE LIMPEZA

LOCALS A HIGIENIZAR / DIAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Diário															
Pavimento															
Cadeiras e mesas															
Torradeira															
Tostadeira															
Máquina de café															
Balança															
Fiambreira															
Bancada de preparação															
Bancada expositores															
Prateleiras expositores															
Recipiente do pão															
Facas															
Semanal															
Frigoríficos															
Gavetas/Armários															
Quinzenal															
Paredes e azulejos															
Prateleiras															
Janelas															
Portas															
Mensal															
Tectos															
Exaustor															



VERIFICAÇÃO

MÊS/ANO / FICHA AUTOCONTROLO Nº 7 VERSÃO 1

NOTA: Preencher logo após o acto da higienização

REGISTO DE VERIFICAÇÃO DE LIMPEZA

LOCAIS A HIGIENIZAR / DIAS	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Diário																
Pavimento																
Cadeiras e mesas																
Torradeira																
Tostadeira																
Máquina de café																
Balança																
Fiambreira																
Bancada de preparação																
Bancada expositores																
Prateleiras expositores																
Recipiente do pão																
Facas																
Semanal																
Frigoríficos																
Gavetas/Armários																
Quinzenal																
Paredes e azulejos																
Prateleiras																
Janelas																
Portas																
Mensal																
Tectos																
Exaustor																

VERIFICAÇÃO _____

NOTA: Preencher logo após o acto da higienização

CHECK-LIST

VERIFICAÇÃO DA IMPLEMENTAÇÃO DO MANUAL DOS BUFESTES ESCOLARES DA DREC

☐ Identificação do estabelecimento de ensino:

1. Nome:
2. Morada:
3. Localidade:
4. Telefone:
5. Email:
6. Número de alunos:
7. Número de bufetes e seu destino:
8. Número de funcionários a exercer funções nos bufetes:

Observações: _____

☐ Formação, saúde e higiene pessoal:

1. O pessoal que labora os produtos tem formação na área da higiene, devidamente registada?
2. Usa vestuário/calçado adequado às funções?
3. Ausência de objectos de adorno?
4. O pessoal dispõe de declaração médica?
5. Dispõe de local/equipamento para higienização das mãos?
6. Dispõe de caixa de 1ºs socorros?

Observações: _____

☐ Instalações e equipamentos:

1. É utilizado outro sistema que não o dinheiro (senha, cartão, etc)?
2. O abastecimento de água é através da rede pública?
3. A concepção do bufete permite a marcha em frente?

4. Os materiais utilizados nos revestimentos são adequados?
5. As portas de acesso ao exterior encontram-se fechadas?
6. Ventilação/exaustão adequada?
7. Existe local próprio para armazenamento de todos os tipos de matérias primas?
8. Existe máquina de lavar loiça?
9. Os recipientes para o lixo têm tampa accionada por pedal e são forrados com sacos de plástico?
10. Existem equipamentos para separação de lixos?

Observações: _____

□ Higiene e desinfeção:

1. Existe plano de higienização?
2. Está a ser cumprido os registos da verificação de limpeza?
3. Existe material próprio para lavagem/desinfeção/secagem das mãos?
4. É executado um programa de prevenção/controlo de pragas?
5. Estado de conservação e limpeza?

Observações: _____

□ Variedade de produtos que estão a ser comercializados:

1. Sandes de: _____
2. Leite simples e/ou com _____
3. Batidos de _____
4. Sumos naturais de _____
5. Tipo de Iogurtes _____
6. Néctares _____
7. Aguas com gás _____ sem gás _____
8. Fruta _____
9. Gelados _____
10. Bolos sem creme _____ com creme _____
11. Croissants simples _____ com _____

12. Bolachas _____

13. Chocolates _____

14. Outros _____

Observações: _____

□ **Recepção/Armazenamento:**

1. É efectuado um controlo adequado na recepção de géneros alimentícios?
2. Está a ser cumprido os registos de recepção de matérias primas?
3. Os alimentos estão bem acondicionados
4. Está a ser cumprido os registos de temperaturas dos equipamentos de frio?
5. Os produtos de higiene e limpeza encontram-se em local próprio correctamente rotulados?

Observações: _____

□ **Preparação de Produtos Alimentares:**

1. As preparações estão a ser realizadas faseadamente em função dos equipamentos de manutenção?
2. Estão a realizar-se em local próprio?

Observações: _____

□ **Boas Práticas:**

1. Existem máquinas de venda directa?
2. Que tipo de produtos ali são comercializados?
3. Tem registo/controlo de temperatura?
4. Existe a prática de promover produtos saudáveis?
5. Que tipo de campanha?
6. O espaço está decorado?
7. O espaço tem nome?

Observações: _____

Responsável pelo preenchimento

Data

____/____/____