

**COMO PREPARAR E
ARMAZENAR SEU
LANCHE DE MANEIRA
SEGURA**



Estes alimentos...	devem ser mantidos a baixas temperaturas	à temperatura ambiente
Carne, Frango, Peixe, Feijão Seco, Ovos e Nozes	<ul style="list-style-type: none"> • Quaisquer carnes, peixe, frango, ovos, feijão cozido ou sanduíches; saladas ou outros pratos feitos com estes alimentos • Frios processados (mortadela, salsicha, etc.) • Tofu, outros produtos à base de soja ou outros alimentos que substituem a carne 	<ul style="list-style-type: none"> • Nozes e pastas feitas com nozes • Pó para preparar sopas ("soup mixes")
Leite, logurte e Queijo	<ul style="list-style-type: none"> • Leite e bebidas à base de leite • Cremes e pudins frescos • Todos os alimentos que contêm queijo (tais como pizza e "casseroles") • logurte 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite longa vida e pó para pudim não abertos
Legumes e Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os legumes e verduras cozidos • Brotos ("sprouts") 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os legumes e verduras crus • Sucos de legume não abertos
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Melões e melancias cortados 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas as frutas • Sucos de fruta não abertos
Pão, Cereal, Arroz e Massas	<ul style="list-style-type: none"> • Massas, arroz e outros grãos ou cereais cozidos • Quaisquer saladas, sopas ou pratos feitos com grãos cozidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Pão e biscoito salgado • Biscoito doce • Cereais secos
Gorduras, Óleos e Doces	<ul style="list-style-type: none"> • Molhos • Maionese • Manteiga 	<ul style="list-style-type: none"> • Doces • Ketch-up e mostarda • Margarina, óleo • Tortas de fruta

1. Armazene seus alimentos de maneira segura.

Use o quadro acima para verificar se o seu lanche precisa ser mantido à baixa temperatura.

2. Mantenha tudo limpo enquanto estiver preparando o seu lanche.

- Lave as mãos antes de lidar com alimentos.
- Lave as frutas, legumes e verduras.
- Lave bem os talheres e vasilhas com sabão e água morna e lave com água após cada uso.



3. Mantenha os alimentos à baixa temperatura para que não se criem germes.

Refrigere os alimentos assim que chegar à escola ou ao trabalho. Se não houver geladeira, conserve o seu lanche numa sacola térmica com um pacote de gelo ou uma caixa de suco congelado. Coloque os alimentos que precisam ser mantidos à baixa temperatura ao lado do recipiente gelado.



4. Esquente a comida completamente.

Se o seu lanche contiver sobras, certifique-se de que elas sejam embaladas e mantidas frias. Esquente os alimentos completamente. Se usar forno de micro-ondas, use vasilhas apropriadas ("microwave safe").



PARA MAIORES INFORMAÇÕES SOBRE COMO ARMAZENAR SEUS ALIMENTOS DE FORMA SEGURA:

- na internet, visite www.foodsafety.gov
- ligue para o setor de carne e frango do "USDA" (Departamento de Agricultura dos Estados Unidos): 1-800-535-4555