

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



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

**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](http://www.foodsafety.gov)
- ligue para o setor de carne e frango do "USDA" (Departamento de Agricultura dos Estados Unidos): 1-800-535-4555