



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Volume I

Elaborado por Luciana Filipa Santos Rosa

Aluno nº 200791764

Orientador: Prof. Doutor Paulo Figueiredo

Barcarena

Novembro de 2012

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Volume I

Elaborado por Luciana Filipa Santos Rosa

Aluno nº 200791764

Orientador: Prof. Doutor Paulo Figueiredo

Barcarena

Novembro de 2012

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

Embora o relatório de estágio profissionalizante seja um trabalho individual de finalidade académica, existem contributos de natureza diversa que não posso nem devo deixar de realçar. Por essa razão, expresso os meus sinceros agradecimentos aos professores que passaram pelo meu percurso académico que são os principais responsáveis por tudo o que consegui adquirir e reter ao longo do curso de Ciências da Nutrição, como futura profissional e como pessoa.

Agradeço ao Dr. Alfredo Manuel Martins de Sousa Diretor da Divisão de Segurança Alimentar da Gertal, S.A, pela disponibilidade manifestada em me receber nas instalações da empresa, e em me conceder um estágio que em muito contribuí para a minha formação académica e pessoal.

Agradeço ao Dr. José Reis, dietista da Gertal, S.A, supervisor externo de estágio, o apoio que sempre me deu, e os conhecimentos que me transmitiu ao longo do estágio.

Agradeço também ao Prof. Doutor Paulo Figueiredo, orientador interno, a disponibilidade que sempre demonstrou em esclarecer todas as minhas dúvidas ao longo do estágio.

Um muito obrigado a todos, os que me ajudaram nesta fase da minha vida académica.

Índice

Agradecimentos	iii
Índice	iv
Introdução	1
1. Objetivos	2
1.1. Objetivos gerais	2
1.2. Objetivos específicos	2
2. Descrição do estágio	3
2.1. Orientação e duração do estágio	3
2.2. Caracterização do local de estágio	3
3. Atividades desenvolvidas	5
3.1. Sede da Gertal, S.A – Revisão de Tabela	5
3.2. Sede da Gertal, S.A - Elaboração de dietas alimentares	5
3.3. Tratamento de Questionários e Circulares	6
3.4. Averiguar relatórios analíticos, identificar valores limites e as suas não conformidades	6
3.5. Participação em auditorias a diversas unidades alimentares	6
3.6. Apurar necessidades de formação	7
3.7. Averiguar a Composição Qualitativa e Quantitativa de Dietas	8
3.8. Averiguação de Riscos	8
3.9. Lista de recomendações HST	8
3.10. Valorização calórica de produtos para buffet	9
3.11. Assistir a consultas de Nutrição	9
3.12. Elaboração de Fichas Técnicas	9

3.13. Criação de um check-list para equipamentos de proteção individual e caixa de primeiros socorros.....	9
Conclusão.....	10

Lista de abreviaturas e siglas

APCER – Associação Portuguesa de Certificação

ISO – International Organization for Standardization

HACCP - Hazard analysis and critical control points

HST – Higiene e Segurança no Trabalho

Introdução

O presente relatório descreve as atividades desenvolvidas no âmbito do estágio profissionalizante I e II do 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, decorrido na área de segurança alimentar na Gertal, S.A. (empresa do Grupo Trivalor).

O trabalho de Nutricionista no âmbito da segurança alimentar, é garantir que todas unidades de restauração tenham as condições necessárias de qualidade dos alimentos. Isto pode estar associado a aspetos do próprio alimento (qualidade nutricional e sensorial), e à segurança alimentar (qualidades higiénico-sanitárias. Um dos principais objetivos de um Nutricionista neste campo é também fornecer uma alimentação equilibrada no ponto de vista nutritivo, e oferecer refeições seguras no ponto de vista higiénico e sanitário baseando-se em dados epidemiológicos, respeitando sempre as exigências das diversas unidades (preços, capitações, e tipos de alimentos autorizados).

Outro dos objetivos de um nutricionista no sector da segurança alimentar é garantir que todos os funcionários que estejam a cargo do mesmo cumpram todas as normas de modo a garantir a qualidade e a segurança do alimento, evitando contaminações, para tal é de responsabilidade do mesmo treinar toda as equipas de restauração e assegurar-se que todos os colaboradores cumpram as boas práticas de segurança alimentar.

1. Objetivos

1.1. Objetivos gerais

- Aplicar os conhecimentos adquiridos durante os 4 anos da licenciatura de Ciências da Nutrição, contactando com a área de segurança alimentar, aplicando conhecimentos apreendidos, e desenvolver as capacidades que são exigidas no mundo laboral, tentando criar autonomia.

1.2. Objetivos específicos

- Adquirir experiência e conhecimento prático do funcionamento da Gertal, S.A;
- Adquirir conhecimentos de Nutrição e segurança alimentar;
- Participação em auditorias em diversas unidades alimentares;
- Revisão de uma base de dados da empresa tendo como objetivo corrigir valores de referência de alimentos que estavam contidos na mesma;
- Elaboração de dietas alimentares;
- Averiguar relatórios analíticos, e identificar valores limites e as suas não conformidades;
- Averiguar a Composição Qualitativa e Quantitativa de Dietas;
- Desenvolver conhecimentos relativos ao sistema HACCP (*Hazard Analysis and Critical Control Points*);
- Apurar necessidades de formação requeridas pelos trabalhadores da empresa;
- Tratamento de questionários e circulares.

2. Descrição do estágio

2.1. Orientação e duração do estágio

O estágio profissionalizante decorreu na Gertal, S.A no período compreendido entre 7 de Novembro de 2011 e 31 de julho de 2012, em dias semanais estipulados pelo Dr. Alfredo Manuel Martins de Sousa Diretor da Divisão de Segurança Alimentar da Gertal, S.A.

Foram realizadas 450 horas de estágio, tanto na sede da empresa como em locais que eram previamente estipulados pelo Dr. Alfredo Manuel Martins de Sousa, onde também seriam desempenhadas funções no âmbito do decorrido estágio.

O estágio decorreu sob a orientação de um supervisor externo, o Dr. José Reis e um orientador interno, o Prof. Doutor Paulo Figueiredo.

2.2. Caracterização do local de estágio

A Gertal é uma Companhia Geral de Restaurantes e Alimentação, S.A., iniciou a sua atividade em 1973 como um serviço de restauração. Tem segurança alimentar garantida por formação contínua dos seus profissionais e o envolvimento da equipa de técnicos de sanidade e saúde alimentar. A Gertal é uma empresa que atua em sectores tão diversificados como:

- Jardim-de-infância;
- Escolas;
- Universidades;
- Residências de estudantes;
- Centros de saúde;
- Hospitais;
- Lares de terceira idade;

- Forças armadas;
- Estabelecimentos prisionais;
- Empresas públicas e privadas;

É uma empresa que está certificada em qualidade pela APCER NPEN ISO 9001:2008.

A APCER é uma entidade portuguesa privada, que foi constituída em Abril de 1996, tendo iniciado a atividade em Outubro do mesmo ano. Atualmente, existem mais de 3400 certificados emitidos pela APCER, de acordo com a NP EN ISO 9001:2008 (Sistemas de gestão da qualidade – Requisitos).

A APCER encontra-se acreditada pelo IPAC – *Instituto Português de Acreditação*.

O processo de certificação de acordo com a NP EN ISO 9001:2008 pela APCER engloba as seguintes etapas:

- 1) Informação sobre o processo de Certificação;
- 2) Pedido de certificação;
- 3) Instrução do Processo;
- 4) Visita Prévia (Opcional);
- 5) Auditoria de Concessão (1.^a e 2.^a fase);
- 6) Resposta da Organização;
- 7) Análise do Relatório e Resposta;
- 8) Decisão de Certificação;
- 9) Manutenção da Certificação (Auditorias anuais de Acompanhamento e Auditoria de Renovação ao fim de 3 anos).

3. Atividades desenvolvidas

Desenvolvi atividades em diferentes locais, como por exemplo: Sede da Gertal, S.A, Sede do Grupo Caixa Geral de Depósitos, Sede da Vodafone, ANA - Aeroportos de Portugal S.A, e Santa Casa da Misericórdia.

3.1. Sede da Gertal, S.A – Revisão de Tabela

Uma das atividades desenvolvidas inicialmente foi a Revisão de uma base de dados da empresa tendo como objetivo corrigir valores de referência de alimentos que estavam contidos na mesma. Para tal foi necessário o apoio da Tabela da Composição dos Alimentos (TCA) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge que é um documento de referência nacional para a composição dos alimentos consumidos em Portugal, que reunindo informação sobre o teor de 42 componentes/nutrientes, no entanto neste trabalho foram apenas consultados os valores dos seguintes componentes/nutrientes (parte edível, energia (kcal), proteínas, gorduras, hidratos de carbono, ácidos gordos saturados, ácidos gordos monoinsaturados, ácidos gordos polinsaturados). Foi um trabalho com período de longa duração pois o documento pretendido tinha cerca de 5000 alimentos, sendo que para alguns era difícil a sua valorização pois a tabela não continha os seus valores, devido ao facto de alguns destes alimentos serem industrializados (Anexo 1).

3.2. Sede da Gertal, S.A - Elaboração de dietas alimentares

Foi requerido por parte do Dr. Alfredo de Sousa, a elaboração de dietas alimentares, solicitadas por um hospital da área metropolitana de Lisboa.

Foi necessária a elaboração de dietas gerais, ligeiras, diabética, mole, gástrica e hepática, para o mesmo.

Essas dietas eram específicas para o tipo de doente e para dias festivos, como por exemplo Dia de Natal, Passagem de Ano, Dia de Reis, Dia Internacional do Coração, etc (Anexo 2).

Foi necessário ter em especial atenção cada dia festivo específico e cada patologia associada de modo a elaborar a ementa mais adequada a cada doente, e relacionar o tipo de alimentação a cada dia festivo. Por exemplo: (Dia Internacional do Coração, para dieta Geral - Salmão Grelhado com Batata e Couve Flor cozida).

3.3. Tratamento de Questionários e Circulares

Foi solicitado o tratamento de questionários e circulares que foram respondidos por algumas unidades vinculadas à Gertal.

Os questionários tinham como objetivo a melhoria das condições de trabalho, e tentar compreender algumas lacunas nas diversas unidades com o objetivo de tentar suprimi-las. Os questionários eram compostos por 24 questões e as circulares por 3 questões, dos quais os trabalhadores teriam de responder sim ou não (Anexo 3).

3.4. Averiguar relatórios analíticos, identificar valores limites e as suas não conformidades

Foi solicitada a averiguação de relatórios analíticos para elaborar uma tabela com todas as não conformidades relativas às unidades a cargo da Gertal, S.A, com a finalidade de ter uma visão de todas as falhas existentes nas mesmas (Anexo 4).

3.5. Participação em auditorias a diversas unidades alimentares

Ao longo de todo o estágio, participei em auditorias nomeadamente na Sede da Caixa Geral de Depósitos, Sede da Vodafone, Santas Casas da Misericórdia e ANA aeroportos.

O objetivo principal foi, ter uma noção do que é pretendido no âmbito de uma auditoria.

Durante uma auditoria é necessário verificar diversas situações, concretamente (Anexo 5):

- Higiene e apresentação do pessoal;
- Medicina do trabalho;
- Higiene das instalações sanitárias;

- Higienização das áreas de serviço e dos utentes;
- Higienização/proteção/ arrumação da palamenta;
- Higienização das áreas de produção e controlo de materiais;
- Verificação do controlo de tempos e da temperatura;
- Processo de lavagem e secagem da loiça;
- Organização, arrumação e limpeza da despensa;
- Inspeção à receção;
- Acondicionamento, rotulagem e arrumação das matérias-primas;
- Rastreabilidade e segregação dos produtos não conformes.

Ao longo das auditorias, também tive acesso aos registos diários do plano HACCP, apesar de este registo ser apenas preenchido diariamente pelo gerente das unidades, foi-me também explicado o seu preenchimento ao longo do estágio (Anexo 6).

3.6. Apurar necessidades de formação

Foi pedida a elaboração de uma tabela em Excel relativa às necessidades de formação dos trabalhadores das diversas unidades da Gertal, S.A, com o objectivo de verificar a quantidade de pessoas interessadas nos diversos cursos, tanto para actualizar os seus conhecimentos, como para dar formação inicial (Anexo 7).

Alguns exemplos das formações que a Gertal, S.A se propõe a dar:

- Higiene das Instalações;
- Higiene e Segurança no Trabalho;
- Higiene Pessoal;
- Informática;
- Socorrismo.

3.7. Averiguar a Composição Qualitativa e Quantitativa de Dietas

Foi solicitada uma revisão de ementas (anexo 8), com o objetivo de verificar se a composição qualitativa e quantitativa estava conforme ao pretendido no caderno de encargos.

O caderno de encargos é um documento onde estão estipuladas as quantidades (capitações), métodos de confeção pretendidos e tipos de alimentos, por exemplo:

- Os métodos de confeção devem ser variados;
- A ementa apenas pode incluir fritos uma vez em cada duas semanas.

É no caderno de encargos que está estipulado tudo o que é aceitável e não aceitável no que respeita à ementa pretendida.

Cada candidato neste caso a Gertal, S.A deverá respeitar tudo o que é exigido no caderno de encargos para cada concurso a que se propõe (Anexo 9).

3.8. Averiguação de Riscos

Foi solicitada para fazer um “check list” de avaliação de riscos adaptado para as instalações da sede da Gertal, com o objetivo de detetar erros para posteriormente solucioná-los (anexo 10).

3.9. Lista de recomendações HST

Elaboração de uma lista de recomendações para formação, aquisição de equipamentos de proteção individual ou melhoramento das instalações para as unidades que apresentem falhas em algumas destas vertentes.

Esta lista foi elaborada de acordo com os acidentes de trabalho que foram acontecendo ao longo de todo o ano de 2011 com o objetivo de evitar que os mesmos voltem a suceder (anexo 11).

3.10. Valorização calórica de produtos para buffet

Foi solicitado por parte de uma das unidades vinculadas à Gertal a valorização calórica de alguns alimentos que iriam ser servidos num serviço de buffet. O objetivo deste pedido foi proporcionar a informação das valorizações energéticas aos respetivos consumidores. Visto ser um serviço de buffet a valorização calórica foi feita para cada 100g ou por unidade no caso das frutas ou salgados. (anexo 12)

3.11. Assistir a consultas de Nutrição

As consultas foram assistidas na unidade da Vodafone onde são dadas a todos os funcionários que queiram ter consultas de Nutrição de forma gratuita.

Estas consultas são oferecidas aos funcionários da Vodafone por parte da Gertal.

3.12. Elaboração de Fichas Técnicas

Foi requerido a elaboração de fichas técnicas, onde constavam inúmeros pratos, onde também tinha que inserir o tipo de confeção para cada prato (anexo 13).

3.13. Criação de um check-list para equipamentos de proteção individual e caixa de primeiros socorros

Foi solicitado para elaborar um check-list para verificar se existem equipamentos de proteção individual. Este check-list foi colocado em todas as unidades para garantir a existência de todos os equipamentos de proteção individual em condições e em quantidade suficiente para o número de trabalhadores. O check list da caixa de primeiros socorros, foi elaborado para que todas as unidades tivessem o cuidado em manter sempre a caixa de primeiros socorros completa e com os produtos dentro do prazo de validade. (anexo 14)

Conclusão

Durante as 450 horas de estágio na GERTAL - Companhia Geral de Restaurantes e Alimentação, S.A, consegui desenvolver várias capacidades e amplia conhecimentos tanto na área de Segurança Alimentar como a nível da Nutrição, e consolidar tudo o que foi lecionado ao longo das várias aulas teóricas relacionadas com o meu estágio profissionalizante.

Das várias atividades desenvolvidas, todas elas me proporcionaram um enriquecimento como profissional na área da Nutrição que me permitiram alargar todos os conhecimentos e competências adquiridas durante a Licenciatura de Ciências da Nutrição.

Posso afirmar que o estágio foi essencial para colocar em prática os meus conhecimentos teóricos funcionando também como uma ótima preparação para entrar na vida profissional como Nutricionista. Foi também uma mais valia para conseguir entender o que um profissional em Nutrição faz exatamente na área de segurança alimentar. Após todo o percurso efetuado neste estágio espero ter conseguido alcançar competências na área de segurança alimentar que possam vir a ser benéficas no futuro.



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Anexos

Volume II

Elaborado por Luciana Filipa Santos Rosa

Aluno nº 200791764

Orientador: Prof. Doutor Paulo Figueiredo

Barcarena

Novembro de 2012

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Anexos

Volume II

Elaborado por Luciana Filipa Santos Rosa

Aluno nº 200791764

Orientador: Prof. Doutor Paulo Figueiredo

Barcarena

Novembro de 2012

Índice

Anexo 1.....	15
Revisão da tabela	16
Anexo 2.....	18
Elaboração de dietas alimentares	19
Anexo 3.....	21
Tratamento de Questionários e Circulares.....	22
Circulares	24
Anexo 4.....	25
Averiguar relatórios analíticos, e identificar valores limites e as suas não conformidades.....	26
Anexo 5.....	28
Participação em auditorias de diversas unidades alimentares	29
“Check-list”	29
Anexo 6.....	32
Registos diários do plano HACCP.....	33
Anexo 7.....	35
Apurar necessidades de formação requeridas pelos trabalhadores da empresa.....	36
Anexo 8.....	37
Averiguar a composição Qualitativa e Quantitativa de Dietas	38
Anexo 9.....	42
Caderno de encargos	43
Anexo 10.....	45
Averiguação de Riscos.....	46

Anexo 11.....	54
Lista de recomendações HST	55
Anexo 12.....	57
Valorização calórica de produtos para buffet	58
Anexo 13.....	62
Elaboração de Fichas Técnicas	63
Anexo 14.....	65
Elaboração de um check-list para EPI e caixa de primeiros socorros	66
Anexo 15 – Declaração de Horas	69

Anexo 1

Revisão da tabela

Memória Final de Curso - Licenciatura em Ciências da Nutrição

Nome	Uni	Peso (Edivel (Energ.	Prot.	Gord	H.Carb	Gord.S	rd.Mon
				kcal	g	g	g	g	g
SARDINHA PEQ.(PETINGA)CX6 KG CONG. EUROCO	KG	1000,00	57,00	158,000	18,900	18,900	9,100	2,500	2,200
TAMPA PLASTICO P/COPO 37W-L80 (CX 2000)	UN	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
CENOURA CUBOS	KG	0,00	100,00	17,000	0,600	0,000	4,400	0,000	0,000
CAFEEIRA LOTE TRADICIONAL	KG	1000,00	100,00	3,583	0,400	0,100	0,300	0,000	0,000
MACEDONIA CONG.EMB.2.5 KG EURO	KG	0,00	100,00	28,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
IOGURTE ACTIVIA MAGRO CEREAIS DANONE	UN	125,00	100,00	47,000	4,300	0,000	0,000	0,000	0,000
MAIONESE MINI DOSES 14 GRS BAN	KG	0,00	100,00	657,000	4,000	69,800	0,000	11,300	16,100
GARRAFA SUPER BOCK 0,33	UN	330,00	100,00	29,397	0,400	0,000	0,500	0,000	0,000
GRADE SAGRES 0,20	UN	4800,00	100,00	29,397	0,400	0,000	0,500	0,000	0,000
RISSOIS CARNE FASTER (CX 50UN)	UN	50,00	100,00	281,000	7,300	13,400	31,800	3,400	3,900
PESC.POSTA 115/150 GR CONG.CX 6KG-EUROCH	KG	1000,00	84,00	82,880	17,000	1,400	0,000	0,200	0,400
BAVAROIS COCO/ANANAS 2X800 GRS	KG	800,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
SOGGI ANANAS EM CALDA 1 KG (A	KG	0,00	100,00	91,000	0,200	0,100	23,400	0,000	0,100
MARGARINA FOLHADOS KG	KG	1000,00	100,00	771,000	0,100	85,500	0,400	31,400	26,100
> ALHO FRANCÊS RODELAS CONG.2.5 KG EUROCO	KG	0,00	100,00	21,000	1,800	0,000	0,000	0,000	0,000
LOMBOS DE TAMBORIL > 2 KG BRASIL BRASMAR	KG	1000,00	88,00	73,000	17,900	0,200	0,000	0,000	0,000
NOZ MOSCADA EM GRAO PCT KG	KG	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
BACALHAU DEM.POSTA REST. CONG.CX.5KG RIB.	KG	1000,00	75,00	79,536	17,800	0,400	0,000	0,100	0,100
STROGONOFF NOVILHO FRESCO	KG	1000,00	100,00	227,142	21,300	15,800	0,000	6,100	7,100
CONTENTOR DE CARNE C/TAMPA	KG	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
TAMARAS	KG	1000,00	90,00	265,000	2,500	0,300	67,300	0,100	0,100
GELATINA GELLI SWEET MORANGO (4X100G)	PAC	0,00	100,00	0,000	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000
SONARIL INTEGRAL BRITE N2 - 2.	KG	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
MACA REINETA 75/80	KG	1000,00	90,00	57,000	0,200	0,500	13,400	0,100	0,000
LOMBO PORCO C/CACHACO CONG.CX 3 KG EUROCO	KG	1000,00	98,00	130,888	22,200	4,700	0,000	1,600	1,600
SUMOL LARANJA PREMIX 18 LT (TA	KG	18000,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
HORTELA	KG	1000,00	80,00	44,000	3,290	0,730	8,410	0,910	0,025
FRUTIS ANANAS 1.5 LT PET	UN	1500,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
ABSORBIT 6 X 2.2 KG ECOLAB	KG	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
PEPSI COLA 0.30 VTP	UN	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
FRAMBOESA	KG	0,00	95,00	34,000	0,900	0,000	0,000	0,000	0,000
BIFE BOV. VAZIA 100GR CONG.CX 5KG-EUROCHE	KG	1000,00	97,00	122,289	20,900	4,300	0,000	1,800	1,800
BIFE DE VITELA	KG	0,00	100,00	120,000	20,000	0,000	0,000	0,000	0,000
BOLACHA MARIA D.I.	UN	0,00	100,00	436,000	8,400	12,200	72,000	5,900	3,400
CHISPE ABERTO CONGELADO - EUROCHEFE	KG	1000,00	30,00	212,000	22,000	13,000	0,000	4,000	0,000
PASTEIS NATA 64 GR (PANIKE)	KG	0,00	100,00	298,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
ALMOND.SUINO 30GR C/TEMPERO CX 6 KG EURO	KG	0,00	100,00	131,000	22,200	0,000	0,000	0,000	0,000
PERNA DE PORCO CUBOS CONG.CX 6K-EUROCHEF	KG	1000,00	81,00	152,000	21,000	7,500	0,000	2,600	2,500
GARFO+FACA+COL.SOPA+GUARD.(CX500UN) PROG	CX	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
CHA CAMOMILA CX 25 SAQ.NICOLA	CX	38,00	0,10	1,000	0,000	0,000	0,200	0,000	0,000
IOGURTE PEDACOS ANANAS 4X125 GRS AGROS	UN	500,00	100,00	91,000	4,300	0,000	0,000	0,000	0,000
CORACAO ALCATRA BOV.PAD CONG E	KG	0,00	0,00	92,000	17,000	0,000	0,000	0,000	0,000
CREME GLACE CHOCOLATE MICAU (C	KG	0,00	100,00	539,000	5,900	0,000	0,000	0,000	0,000
BAT.PRE FRITA SAUTEES 2.5 KG CONG AGRIST	KG	1000,00	100,00	225,000	3,700	10,800	27,600	1,400	2,400
RED FISH L CONG (0.5-0.7)	KG	0,00	45,00	100,315	18,600	0,000	0,000	0,000	0,000
PUDIM MORANGO	KG	1000,00	100,00	410,000	2,000	1,900	87,700	0,640	0,720
PANO WIPRO VERMELHO VILEDA	UN	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
VINHO VDE TTO BACHAREL 0.25	KG	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
FRANGO FRESCO S/M 10/11	KG	1000,00	77,00	110,000	22,900	2,000	0,000	0,500	0,700
FOLHA DE BANANEIRA	KG	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
ARROZ BASMATTI HERDADE PARREIRA KG	KG	1000,00	100,00	352,298	6,700	0,400	78,100	0,100	0,100
MARUCA 500/800 CX 3 KG CONG.- EUROCHEFE	KG	1000,00	75,00	69,743	17,200	0,100	0,000	0,000	0,000
COUVE FLOR EMB.2.5 KG CONG.	KG	1000,00	100,00	29,378	3,700	0,200	3,300	0,000	0,000
ESPARGUETE S/GLUTEN 500 GRS IGNORAMUS	KG	0,00	100,00	343,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
FIGADO PORCO CONGELADO EUROCHEFE	KG	1000,00	100,00	129,000	20,900	5,000	0,000	1,700	1,700
LOMBOS BACALHAU CONG. L BRASMAR	KG	1000,00	88,00	76,000	17,800	0,500	0,000	0,100	0,100
ENTREMEADA PORCO CONG.CX 3 KG	KG	0,00	0,00	681,188	8,400	0,000	0,000	0,000	0,000
SARDINHA CX 3 KG CONG.	KG	1000,00	57,00	158,000	18,900	18,900	9,100	2,500	2,200

Anexo 2

Elaboração de dietas alimentares

Ementas Festivas

		Almoço	Jantar
25 Dezembro Dia de Natal	Geral	Perú assado com Batata assada e Bróculos	Escalopes de Vaca com arroz e Salada
	Ligeira	Perú assado simples com Batata assada e Bróculos	Escalopes de Vaca grelhados com arroz e Salada
	Diabética	Perú assado simples com Batata assada e Bróculos	Escalopes de Vaca grelhados com arroz e Salada
	Mole		
	Gástrica	Rolo de Aves com Puré de Batata e Cenoura	Hamburger de Vaca com Arroz e Salada
	Hepática	Rolo de Aves com Puré de Batata e Cenoura Perú assado simples com Batata assada e Bróculos	Hamburger de Vaca grelhados com Arroz e Salada Escalopes de Vaca grelhados com arroz e Salada
31 Dezembro Passagem de Ano	Geral	Panados de Frango com Arroz de Cenoura e Salada Mista	Bacalhau Assado com batatas e bróculos
	Ligeira	Bifes de Frango com Arroz de Cenoura e Salada Mista	Bacalhau Assado com batatas e bróculos
	Diabética	Bifes de Frango com Arroz de Cenoura e Salada Mista	Bacalhau Assado com batatas e bróculos
	Mole	Torta de Frango com Arroz de Cenoura	Empadão de Bacalhau com esparregado de Cenoura
	Gástrica	Torta de Frango com Arroz de Cenoura	Empadão de Bacalhau com esparregado de Cenoura
	Hepática	Bifes de Frango com Arroz de Cenoura e Salada Mista	Bacalhau Assado com batatas e bróculos
06 Janeiro Dia de Reis	Geral	Corvina Estufada com Hortelã, com batata cozida e espargos cozidos.	Lombo de Porco Assado, com arroz basmati, salada de alface, cenoura e couve roxa.
	Ligeira	Corvina Estufada Simples com Hortelã, com batata cozida e Grelos Cozidos.	Lombo de Porco Assado Simples, com arroz basmati e salada de alface.
	Diabética	Corvina Estufada Simples com Hortelã, com batata cozida e Grelos Cozidos.	Lombo de Porco Assado Simples, com arroz basmati e salada de alface.
	Mole	Corvina Estufada com Hortelã, com batata cozida e Grelos Cozidos.	Hamburger de Porco, com arroz basmati e salada de alface
	Gástrica	Corvina Estufada Simples com Hortelã, com batata e cenoura cozida.	Hamburger de Porco, com arroz basmati e salada de alface
	Hepática	Corvina Estufada Simples (sem gordura) com Hortelã, com batata cozida e Grelos	Lombo de Porco Assado Simples, com arroz basmati e salada de alface.
11 Fevereiro Dia Mundial do Doente	Geral	Carne de Vaca guisada com Massa e Vegetais (ervilhas, cenoura) e Salada Mista	Arroz de Atum, com Salada de Beterraba e Cenoura
	Ligeira	Carne de Vaca guisada (sem gordura) com Massa e Vegetais (ervilhas, cenoura) e Salada Mista	Arroz de Atum, com Salada de Beterraba e Cenoura
	Diabética	Carne de Vaca guisada com Massa e Vegetais (ervilhas, cenoura) e Salada Mista	Arroz de Atum, com Salada de Beterraba e Cenoura
	Mole	Rolo de Carne de Vaca com Massa e puré de cenoura	Arroz de Atum, com Salada de Beterraba e Cenoura
	Gástrica	Rolo de Carne de Vaca com Massa e puré de cenoura	Arroz de Atum, com Salada de Beterraba e Cenoura
	Hepática	Rolo de Carne de Vaca com Massa e Salada Mista	Arroz de Atum, com Salada de Beterraba e Cenoura

Anexo 3

Tratamento de Questionários e Circulares

Questionários

Exemplo de perguntas:

- Conhece os riscos profissionais presentes no seu posto de trabalho?
- É suficiente a formação ministrada em Higiene e Segurança no Trabalho?
- Conhece os técnicos responsáveis pela Higiene e Segurança no Trabalho?
- Sabe que são os representantes da Gertal para as questões de higiene, saúde e segurança no trabalho?

Nome	Empresa	Coluna1	Nº Tra	Inspec	Códi	Unidade	Cat. Profissio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
								1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	
								1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	
								1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	3	1	2	1	1	
								2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	
								1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	
								1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1
								1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
								1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	2	2	1	1	1	
								1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
								1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1
								1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
								1	1	3	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
								1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1
								1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
								1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
								1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	3	1	1	
								1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	
								1	1	1	1	2	2	1	2	2	3	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	2	3	1	
								1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2
								1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
								1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1
								1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2
								1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
								1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	3	3	1	1	1	
								1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	3	3	1	1	1	
								1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	
								1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

1 – Sim

2- Não

3- Não responde

***Tabela não preenchida devido à confidencialidade da empresa**

Circulares

Perguntas (exemplo):

Já consultou a Lista anual de acidentes de trabalho, pelo menos uma vez?

Nome	Empresa	C	Nº Tr	Inspecto	Códi	Unidade	Cat. Profissional	1	2	3
							EMP. REFEITÓRIO	2	2	3
							PREPARADOR	2	3	2
							EMP. REFEITÓRIO	3	1	3
							COZINHEIRO	2	2	3
							PASTELEIRO	1	1	1
							ENCARREGADO	1	2	3
							EMP. REFEITÓRIO	1	2	3
							DIRECTOR	1	1	1
							TÉCNICO ALIMENTAR	1	1	1
							TEC D.SEG.ALIMENTAF	1	1	1
							TÉCNICO NUTRICAÇÃO I	1	1	1
							ENCARREGADO	1	2	3
							CHEFE SECÇÃO	1	2	3
							TEC D.SEG.ALIMENTAF	1	1	1
							EMP. BAR	1	1	1
							EMP. REFEITÓRIO	1	2	2
							EMP. REFEITÓRIO	3	3	3
							EMP. REFEITÓRIO	1	2	3
							EMP. REFEITÓRIO	1	2	3
							COZINHEIRO	1	1	1
							COZINHEIRO	1	2	3

1 – Sim

2- Não

3- Não responde

***Tabela não preenchida devido à confidencialidade da empresa**

Anexo 4

Averiguar relatórios analíticos, e identificar valores limites e as suas não conformidades

Memória Final de Curso - Licenciatura em Ciências da Nutrição

Unidade	N.º Análise NC	Laboratório	Descrição da análise -Alimento /Zaragatoa	data	Resolvido	data	N.º Análise NC	Descrição da análise -Alimento /Zaragatoa
LISTAGEM de ANÁLISES NÃO CONFORMES EM UC -2011								
			Bife de peru c/fruta tropical e Arroz (enterobactereaceas)					Bife de peru c/fruta tropical e Arroz
			Zaragatoa de superfície (contagem a 30°C)					Zaragatoa de superfície
			Salada de tomate (enterobactereaceas)					Tomate
			Esfregaço em 5 pratos de porcelana(contagem a 30°C)					
			Salada de Alface (enterobactereaceas)					
			Salada de alface, tomate, beterraba, cenoura,couve (contagem a 30°C e enterobactereaceas)					
			Esfregaço de 5 copos de vidro com zaragatoa (contagem a 30°C)					
			Bolo de chocolate (contagem a 30°C e enterobactereaceas)					
			Mousse de chocolate (contagem a 30°C)					
			Salada de tomate, beterraba e milho (estafilococos)					Salada de milho, beterraba e tomate

Anexo 5

Participação em auditorias de diversas unidades alimentares

“Check-list”

Memória Final de Curso - Licenciatura em Ciências da Nutrição

Unidade: _____
 Código: _____
 Responsável Unidade: _____
 Data: ____/____/____

	C	NC	Observações
1 HIGIENE E APRESENTAÇÃO DO PESSOAL			
Fardamento completo, adequado e limpo			
Cabelos curtos ou apanhados, e devidamente cobertos			
Correcta lavagem das mãos, unhas curtas, limpas e sem verniz			
Sem adornos, maquilhagem excessiva ou perfumes fortes			
2 MEDICINA DO TRABALHO			
Evidência de exames médicos efectuados de acordo com a legislação em vigor			
Golpes e/ou feridas nas mãos e antebraços adequadamente protegidos			
Caixa de primeiros socorros com todo o material exigível e dentro do prazo de validade			
3 HIGIENE DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS			
Chão, paredes e louças sanitárias devidamente higienizadas			
Roupa e calçado arrumado. Existência de cacifos individuais			
Doseadores de sabonete e desinfetante bactericida, toalhetes de papel e papel higiénico abastecidos			
Vassoura de limpeza da sanita e respectivo recipiente, cesto para papéis com tampa			
4 HIGIENIZAÇÃO DAS ÁREAS DE SERVIÇO E DOS UTENTES			
Mesas e cadeiras limpas			
Saladeiras, recipientes dos condimentos, toalhas e pinças devidamente higienizadas			
Maionese e outros molhos acondicionados em frio ou dentro de recipiente com gelo			
Materiais em inox e vidro da linha de serviço, isentos de gordura e sujidade			
5 HIGIENIZAÇÃO/PROTECÇÃO/ARRUMAÇÃO DA PALAMENTA			
Pratos não esbotoados, copos ou taças de vidro sem falhas ou fissuras			
Armário ou prateleiras exclusivas para a louça, ao abrigo de poeiras e sujidade			
Trem de cozinha sem incrustações			
Facas, tábuas de corte e outros utensílios de produção em bom estado de higiene			
Dispensadores de bebidas (sumos, água, cerveja, entre outros) e termos de leite devidamente higienizados e com os registos			
Verificação pelos inspectores dos registos de higienização dos dispensadores de bebidas e termos de leite (verificação)			
6 HIGIENIZAÇÃO DAS ÁREAS DE PRODUÇÃO E CONTROLO DE MATERIAIS			
Bancadas/Carros de apoio/Prateleiras/Gavetas, isentos de gorduras e resíduos			
Pavimento limpo e seco			
Paredes limpas e sem teias de aranha ou outros detritos nas bermas das janelas ou cantos			
Parte interior dos vidros limpa			
Grelhas e valas (caleiras) em bom estado de higiene e conservação			
Exaustores limpos e eficientes			
Materiais em contacto com os alimentos de acordo com a legislação em vigor (utensílios com o símbolo de compatibilidade)			
Inexistência de material de vidro, palha de aço ou outros materiais proibidos na zona de produção			
Controlo da existência de perigos físicos em toda a cadeia de produção			
7 VERIFICAÇÃO DO CONTROLO DE TEMPOS E DA TEMPERATURA			
Temperatura de equipamentos de distribuição a quente (banho-maria, estufa) - (resp. Técnico DSA)			
Temperatura dos alimentos e tempo de exposição - (resp. Técnico DSA)			
O nível da água nos banhos mariais é adequado			
Temperatura dos equipamento de refrigeração e conservação de congelados			
Temperatura da mesa refrigerada de saladas, exp. de sobremesas e pratos frios, máq. Vending			
Verificação pelo Inspector da monitorização e registo no RDP das temperatura (verificação trimestral)			
8 PROCESSO DE LAVAGEM E SECAGEM DA LOIÇA			
É efectuada a pré-lavagem com remoção de toda a sujidade visível e aplicação de desinfetantes quando recomendado			
As temperatura de lavagem da loiça são adequadas (lavagem 45°C a 50°C, enxaguamento e secagem a 80°C)			
Utilização de detergentes próprios e de forma adequada (doseadores em funcionamento)			
Em caso de necessidade de secagem, esta é efectuada correctamente			
9 ORGANIZAÇÃO, ARRUMAÇÃO E LIMPEZA DA DESPENSA			
Existem prateleiras em quantidade suficiente e estão adequadamente conservadas			
Não existem embalagens colocadas directamente no chão e/ou encostadas às paredes			
Material não alimentar adequadamente segregado			
Efectuada uma correcta rotação de stocks			
10 INSPECÇÃO À RECEPÇÃO			
Verificação das características organolépticas			
Verificação das condições de transporte			
Controlo de temperatura			
Observação de rotulagem (incluindo prazos de validade)			
Verificação da integridade da embalagem			
Registo de reclamações de produto			
Verificação pelo Inspector de todos os parâmetros monitorizados na inspecção à recepção (verificação trimestral)			
11 ACONDICIONAMENTO, ROTULAGEM E ARRUMAÇÃO DAS MATÉRIAS PRIMAS			
Removidas as embalagens de cartão ou protecção adequada por plástico			
Inexistência de embalagens primárias abertas expondo os produtos			
Produtos com rótulo, dentro do prazo de validade e com características organolépticas próprias			
Inexistência de mat. primas recongeladas ou com sinais de deficiente congelação ou conserv.			
Correcta arrumação das matérias primas na despensa e nos equip. de frio positivo e negativo			
12 RASTREABILIDADE E SEGREGAÇÃO DOS PRODUTOS NÃO CONFORMES			
Segregação e retenção dos rótulos/embalagens por um período de 72 horas devidamente acondicionados			
Colocação das datas de abertura nos produtos encetados			
Produtos não conformes segregados e devidamente identificados como tal			
Folhas de Rastreabilidade arquivadas e mantidas em local próprio			

13	PRODUTOS DE LIMPEZA: DETERGENTES, DESINFECTANTES E PANOS DE LIMPEZA			
	Separação dos prod. de limpeza/Utensílios dos restantes produtos (existência de zona própria)			
	Respeito pelas regras de utilização e segurança (durante o armazenamento e operações)			
	Produtos acondicionados em embalagem própria, devidamente identificados			
	Panos de limpeza em bom estado de conservação, próprios para cada função			
	Presença de fichas técnicas e fichas de segurança dos produtos de limpeza			
14	DESCONGELAÇÃO DOS PRODUTOS			
	Em refrigeração ou no local mais fresco da unidade (na falta de equipamento refrigerado)			
	Produtos fora da embalagem de origem, sem contacto com o exsudado e correct. protegidos			
	Controlo efectivo do tempo de descongelação de produtos			
15	DESINFECÇÃO DE LEGUMES E FRUTAS			
	Cumprimento das concentrações de desinfectante, volume de água, tempo de desinf. e posterior lavagem			
	Acondicionamento e conservação adequados após a operação de desinfecção			
16	RECOLHA DE AMOSTRAS			
	De acordo com a Norma D.S.A.			
17	ÓLEO DE FRITURA			
	Dentro dos parâmetros definidos pela Norma D.S.A. (verificar se é registada a mudança de óleos)			
	Controlo efectivo da temperatura do óleo de fritura			
	As guias dos óleos estão preenchidos correctamente			
	As guias de óleos estão correctamente arquivadas juntamente com a cópia da 3ª via			
	Verificação da monitorização no RDP dos compostos polares totais (e realização do teste pelo Técnico DSA)			
	Verificação pelo Inspector da monitorização e registo no RDP do resultado dos testes colorimétricos, e temperatura do óleo			
18	LUVAS E MÁSCARA BUCO-NASAL			
	Uso de acordo com a Norma D.S.A.			
19	ACONDICIONAMENTO E TRATAMENTO DE PRODUTOS CONFECCIONADOS			
	Utilização de material exclusivo para produtos confeccionados			
	Mantidos à temperatura adequada, por tempo controlado e devidamente protegidos			
	Controlo da temperatura dos produtos confeccionados (e verificação das Temperaturas pelo Técnico DSA)			
	Verificação pelo Inspector da monitorização e registo no RDP da temperatura dos alimentos confeccionados			
	Controlo do tempo nas operações de arrefecimento, em situações de arrefecimento lento			
	Controlo do tempo e temperatura nas operações de arrefecimento, em situações de arrefecimento rápido			
	Controlo da temperatura nas operações de regeneração ou reaquecimento			
	Controlo do tempo e ou Temperatura (>2horas) do transporte de refeições (cumprimento da IT de transporte)			
	Controlo do tempo de empratamento no caso de refeições transportadas (< 45 minutos)			
	Verificação pelo Inspector da monitorização e registo no RDP da temperatura dos arrefecimentos e			
	Verificação pelo Inspector da monitorização e registo no RDP do transporte e temperatura final do transporte (quando			
	Verificação pelo Inspector do tempo de empratamento no caso de refeições transportadas (< 45 minutos) - verificação			
20	ACONDICIONAMENTO, HORÁRIO E REMOÇÃO DOS LIXOS			
	Lixo em contentores c/ tampas, accionados a pedal, torrados c/ sacos de plástico			
	Presença de restos alimentares fora dos recipientes adequados (lavagens)			
	Higienização cuidada e diária dos caixotes do lixo			
	Quando existem contentores próprios, é efectuada a separação dos resíduos de acordo com a IT 15			
	É efectuada a separação de resíduos orgânicos			
21	CONTROLO DE PRAGAS			
	Existência de documento comprovativo referente à desinfestação periódica (com identificação dos princípios activos utilizados)			
	Existência de mapa de iscos da unidade			
	Existência do plano das desinfestações periódicas			
	Existência de redes mosquiteiras ou janelas mantidas fechadas e electrocutores colocados adequadamente			
22	CONTAMINAÇÕES CRUZADAS			
	Separação de processos que envolvem produtos crus e produtos confeccionados			
23	EMENTAS - PONTOS CRÍTICOS			
	Utilização adequada do ovo pasteurizado e ovo em natureza			
	Inexistência de "confeções de véspera", de alimentos proibidos e prepar. culinárias proibidas			
24	VERIFICAÇÃO DO SISTEMA DE HACCP			
	Presença dos mapas referentes a um período de 90 dias			
	Registo preenchido correctamente			
	Correcta resolução das não conformidades detectadas e registo no RDP			
	Nos anteriores relatórios de inspecção higio-sanitária na unidade o responsável registou as acções tomadas			
	Sinalética diversa, Instruções de Trabalho afixadas e actualizadas			
25	PLANO DE HIGIENE			
	Plano de higiene adequado, actualizado e afixado em local acessível aos utilizadores e registos de higiene preenchidos de aco			
	Fichas de limpeza preenchidas e verificadas para as diferentes zonas e equipamentos			
	Utilização adequada dos produtos de higiene e desinfecção			
	Utensílios e materiais próprios para operações de higiene e desinfecção			
	Existência e Utilização de EPI de acordo com o plano afixado			
26	MANUTENÇÃO PREVENTIVA			
	Existência do plano de manutenção preventiva dos equipamentos da unidade			
	Existência dos registos de manutenção de equipamentos de frio efectuados pelos técnicos acreditados pelo Instituto do			
	Existência dos registos da manutenção preventiva e curativa			
27	DOCUMENTAÇÃO			
	Documentação Sistema Integrado (Qualidade, Ambiente e Segurança Alimentar) incluindo a publicitação dos alergéneos			
	Documentação do Sistema HACCP, Normas DSA e IT's actualizadas			
28	CONTROLO DE ÁGUA			
	A água utilizada nas operações da unidade é proveniente de rede pública			
	Existem depósitos de armazenagem da água utilizada nas operações da unidade			
	Existe controlo analítico da qualidade da água de acordo com o D.L. 267/2008, no caso de ser captação da própria unidade			
29	EXISTÊNCIA DE EPI's			
	Existência e Utilização de EPI quando necessário			

Anexo 6

Registos diários do plano HACCP

Anexo 7

Apurar necessidades de formação requeridas pelos trabalhadores da empresa

Unidade	Colaboradores	Função	Vinculo laboral	Área / Tema / curso	Objectivo	Data proposta
				Qualidade	Actualização	
				Higiene Pessoal	Actualização	
				Higiene das Instalações	Actualização	
				Higiene e Segurança no Trabalho	Actualização	
				Normas D.S.A.	Actualização	
				Atendimento	Actualização	
				HACCP	Actualização	
				Informática	Actualização	
				Sensibilização Ambiental	Actualização	
				Qualidade	Actualização	
				Higiene Pessoal	Actualização	
				Higiene das Instalações	Actualização	
				Higiene e Segurança no Trabalho	Actualização	
				Normas D.S.A.	Actualização	
				Atendimento	Actualização	
				HACCP	Actualização	
				Informática	Actualização	
				Sensibilização Ambiental	Actualização	
				Qualidade	Actualização	
				Higiene Pessoal	Actualização	
				Higiene das Instalações	Actualização	
				Higiene e Segurança no Trabalho	Actualização	
				Normas D.S.A.	Actualização	

***Tabela não preenchida devido à confidencialidade da empresa**

Anexo 8

Averiguar a composição Qualitativa e Quantitativa de Dietas

Dieta Geral



Composição Qualitativa e Quantitativa da Dieta

Pequeno-almoço e Lanche

2,5 dl de leite meio-gordo simples ou com café de cevada (6 g) ou chá (1 g).
1 Pacote de açúcar DI (7-9 g)
1 Carcaça de mistura (50 g) ou bolachas água e sal DI (25 g) ou tipo Maria DI (25 g)
1 Manteiga (10 g) ou queijo (15 g) ou doce (20 g)



Coma bem, viva melhor!

Almoço e jantar

Sopa de legumes (3 dl)
120 g de carne ou peixe
200 g de batata ou equivalente em arroz, massa ou leguminosas
150 g de Legumes cozidos ou 100 g de salada
1 Carcaça de mistura (50 g)
1 Peça de fruta (de acordo com a capitação) ou sobremesa (150 g)



Ceia

2,5 dl de leite meio-gordo simples ou infusão de ervas (1 g/2,5 dl)
1 Pacote de açúcar DI (7-9 g)
Bolachas água e sal DI (25 g) ou tipo Maria DI (25 g)

Dieta Ligeira/ Hepática/ Hipolípídica



Composição Qualitativa e Quantitativa da Dieta

Pequeno-almoço e Lanche

2,5 dl de leite magro simples ou com café de cevada (6 g) ou chá (1 g/2,5 dl).
1 Pacote de açúcar DI (7-9 g)
1 Carcaça de mistura (50 g) ou bolachas de água sal DI (25 g) ou tipo Maria DI (25 g)
1 Queijo magro DI (15 g) ou doce DI (20 g)

Coma bem, viva melhor!

Almoço e jantar

Sopa de legumes (3 dl)
120 g de carne ou peixe
200 g de batata ou equivalente em arroz ou massa
150 g de Legumes cozidos ou 100 g de salada
1 Carcaça de mistura (50 g)
1 Peça de fruta (de acordo com a capitação) ou sobremesa (150 g)



Ceia

2,5 dl de leite magro simples ou infusão de ervas (1 g)
1 Pacote de açúcar (7-9 g)
Bolachas água e sal DI (25 g) ou tipo Maria DI (25 g)

Dieta Mole



Composição Qualitativa e Quantitativa da Dieta

Pequeno-almoço e Lanche

Papa de farinha láctea (2,5 dl água + 60 g farinha láctea) ou não láctea (2,5 dl leite meio gordo + 80 g farinha não láctea)



Coma bem, viva melhor!

Almoço e jantar

Creme de legumes (3 dl)
120 g de carne ou peixe (carne triturada ou peixe inteiro ou desfiado)
200 g de batata ou equivalente em arroz, massa ou leguminosas (bem cozidos ou em puré)
150 g de Legumes cozidos ou esparregado
2 Fatias de pão de forma
1 Peça de fruta cozida ou assada (de acordo com a capitação) ou sobremesa (150 g)



Ceia

2,5 dl de leite meio gordo simples (2,5 dl) ou com café (6 g) ou infusão de ervas (1 g)
1 Pacote de açúcar DI (7-9 g)
Bolachas de água e sal (25 g) ou tipo Maria DI (25 g)
Ou pudim/papa dose individual

Anexo 9

Caderno de encargos



AJUSTE DIRECTO N.º 1
FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES EM REFEITÓRIOS ESCOLARES

CADERNO DE ENCARGOS

Anexo 10

Averiguação de Riscos

AVALIAÇÃO DE RISCOS ESTRUTURAIS (CHECKLIST)				
Estruturas	S	N	N.A	Observações
O pé direito é igual ou superior a 3 metros				
As paredes dos postos de trabalho são de cor clara				
As paredes são revestidas a materiais resistentes, impermeáveis, de fácil limpeza e não altamente inflamáveis				
As paredes estão em bom estado de conservação e limpeza				
Os tectos são de cor clara				
Os tectos são revestidos a materias resistentes, impermeáveis, de fácil limpeza e não altamente inflamáveis				
Os tectos estão em bom estado de conservação e limpeza				
Os pavimentos são fixos, estáveis, antiderrapantes, sem inclinações perigosas, saliências e/ou cavidades				
Os pavimentos são revestidos a materiais resistentes, impermeáveis, de fácil limpeza e não altamente inflamáveis				
Os pavimentos estão em bom estado de conservação e limpeza				
A área útil por trabalhador é superior a 2m ² e o espaço entre postos de trabalho é superior a 80cm				
O volume mínimo por trabalhador é superior a 10m ³				
As vias de circulação (incluindo escadas fixas) permitem a circulação fácil e segura. Encontram-se livre e desobstruídas.				
A largura mínima das vias de circulação é de 1,20m				
As vias de circulação têm iluminação adequada				
As vias de circulação possuem piso antiderrapante				
As vias de circulação (escadas) têm resguardos laterais (altura mínima 0,90m) e rodapés (altura mínima 0,14m)				
Reúne condições de acessibilidade a deficientes (área de acesso ao público >150m ²)				
Ventilação	S	N	N.A	Observações
Foram efectuadas avaliação da Qualidade do ar Interior				
Os locais de trabalho possuem meios que permitem a renovação permanente ao ar				

Os meios de renovação natural ou forçada asseguram um caudal médio de ar fresco e puro de pelo menos 30m ² por hora e por trabalhador				
Os dispositivos artificiais de renovação de ar são silenciosos				
Os dispositivos artificiais de renovação de ar são alvo de manutenção periódica e regular por pessoal habilitado				
Existem manuais de utilização dos equipamentos de ventilação e estão em português				

Ambiente Térmico	S	N	N.A	Observações
Foram efectuadas avaliações de ambiente térmico				
A temperatura dos locais de trabalho oscila entre 18°C e 22°C				
A humidade dos locais de trabalho oscila entre 50% e 70%				
Não existem correntes incómodas ou prejudiciais aos trabalhadores				
As janelas, clarabóias e as paredes envidraçadas não permitem uma excessiva exposição ao sol. Possuem resguardados adequados.				
O ar condicionado permite a regulação separada por locais de trabalho				
O ar condicionado é alvo de manutenção periódica e regular				

Iluminação	S	N	N.A	Observações
Foram efectuadas avaliação de iluminação nos locais de trabalho				
A iluminação nos locais de trabalho é adequada ao tipo de tarefas executadas				
Iluminação natural ou artificial (complementar ou exclusiva) correcta e suficiente, que garanta condições de segurança e saúde dos trabalhadores				
O número e potência dos focos luminosos existentes é adequado				
As fontes de iluminação apresentam uma intensidade uniforme				
Existem meios que permitam a renovação natural e permanente do ar (ventilação natural e/ou artificial adequada à capacidade, sem provocar correntes incómodas ou prejudiciais aos trabalhadores), em bom estado de conservação e limpeza				
As fontes de iluminação possuem elementos difusores da luz e protectores para evitar o encadeamento				
As fontes de iluminação encontram-se distribuídas de modo a evitar contrastes muito acentuados e reflexos				

As fontes de iluminação não provocam aquecimento, cheiros, fumos ou gases incómodos, tóxicos ou perigosos				
As fontes de iluminação possuem protecção anti-quebra				
As fontes de iluminação são alvo de manutenção periódica e regular				
São substituídas as fontes de iluminação que apresentem deficiências				
É efectuada a limpeza periódica das lâmpadas, armaduras, janelas, clarabóias, superfícies de trabalho, paredes e tectos				
A posição das pessoas no seu posto de trabalho evita que estas trabalhem sistematicamente de frente para as janelas				
Existe iluminação adequada em zonas específicas (escadas, armazéns, corredores, zonas externas, etc.)				

Instalação Eléctrica	S	N	N.A	Observações
As instalações eléctricas de máquinas e equipamentos estão em bom estado de conservação				
Não existem cabos eléctrico de máquinas e equipamentos em mau estado de conservação (desprotegidos)				
As tomadas encontram-se em bom estado de conservação				
Os quadros eléctricos encontram-se devidamente encapsulados e fechados				
Os quadros eléctricos encontram-se devidamente sinalizados				
Existem protectores de contactos indirectos				
Existem protecções de sobrecargas (fusíveis e disjuntores)				
Os disjuntores estão devidamente identificados/assinalados				
A instalação eléctrica é utilizada de forma adequada. Não existem ligações que podem causar risco de incêndio e/ou explosão				
A instalação eléctrica é alvo de manutenção periódica e regular				
A manutenção é feita por pessoal habilitado				

Sinalização de Segurança	S	N	N.A	Observações
Existe sinalização de segurança adequada				
• Sinalização de incêndios				
• Sinalização de emergência				
• Avisos importantes bem visíveis				
• Zonas limitadas				

• Marcação no chão				
A sinalização encontra-se em bom estado de conservação e limpeza				
A sinalização é facilmente visível				
Os sinais estão instalados em local bem iluminado, a altura e em posição apropriadas, tendo em conta os impedimentos à sua visibilidade desde a distância julgada conveniente				
Os trabalhadores tiveram formação sobre o significado da sinalização de segurança				

Prevenção de incêndio e resposta e emergência	S	N	N.A	Observações
Prevenção de incêndios				
Existem meios de detecção automática de incêndios				
Existem botoneiras de alarme nos diferentes postos de trabalho				
Existem meios de extinção automática de incêndios (Ex: Sprinkler)				
Existem carretéis				
Existem bocas de incêndios com alimentação autónoma				
Existem extintores em número suficiente				
Os extintores encontram-se dentro do prazo de validade, com os selos visíveis e estão pressurizados				
Os extintores encontram-se colocados a 1,20m de altura (desde a base até ao topo do exterior)				
Os meios de detecção e extinção são alvo de manutenção periódica e regular				
Os meios de combate a incêndio encontram-se visíveis e sinalizados				
Existem redes de protecção contra insectos nas janelas				
Os acessos aos meios de combate a incêndio encontram-se livres e desobstruídos				
A instalação eléctrica não comporta risco de incêndio ou de explosão e assegura que a sua utilização não constitui factor de risco para os trabalhadores, por contacto directo ou indirecto				
Não são utilizados materiais altamente inflamáveis nos revestimentos das paredes, dos tectos e dos pavimentos, bem como nas decorações interiores (ex. no refeitório)				
O quadro eléctrico encontra-se sinalizado, devidamente isolado e protegido, com todos os disjuntores identificados				
Os trabalhadores tiveram formação sobre utilização prática de extintores ou outro meio de extinção				
Resposta a emergências				

Existe um Plano de Evacuação e instruções para situações de emergência				
Os trabalhadores tiveram formação sobre instruções de evacuação e emergência				
O local de trabalho dispõe de saídas em número e largura suficientes convenientemente distribuídas				
São realizados Treinos e Exercícios Periódicos de Evacuação e resposta a emergência				
Existem Plantas de Emergência afixadas e visíveis				
As vias de evacuação e as zonas seguras estão sinalizadas				
As vias de evacuação comunicam directamente com o exterior				
As portas situadas nas vias de evacuação apresentam abertura fácil				
As portas situadas nas vias de evacuação não estão fechadas à chave				
As portas situadas nas vias de evacuação abrem no sentido de fuga				
Os acessos de emergência encontram-se livres e desimpedidos				
As vias e saídas de emergência possuem iluminação de emergência				
As vias e saídas de emergência possuem sinalização que orientam os ocupantes no sentido da fuga				
Primeiros Socorros				
Existem caixas com conteúdo mínimo destinado a primeiros socorros				
O conteúdo das caixas de 1º socorros é mantido em boas condições de assepsia e etiquetado				
As caixas de 1º socorros encontram-se em local facilmente acessível				
As caixas de 1º socorros encontram-se sinalizadas				
Existem instruções claras e simples sobre 1º socorros junto das caixas				
Existem trabalhadores com formação de 1º socorros				

Ordem e Arrumação	S	N	N.A	Observações
Os locais de trabalho encontram-se limpos e arrumados				
Cada ferramenta/utensílio possui um local apropriado para arrumação			X	
As ferramentas/utensílios encontram-se guardadas nesses locais			X	

O equipamento e espaço de trabalho tem alguma característica negativa (devem ser adaptados ao utilizador de forma a proporcionar conforto e uma postura correcta do trabalhador)				
É periodicamente disponibilizado tempo destinado à limpeza e arrumação dos locais de trabalho				
Existem marcações (lay-outs) que organizam o local de trabalho				
As ferramentas/utensílios encontram-se guardadas nesses locais				
São respeitados os lay-out definidos no local de trabalho				
As vias de circulação permanecem livres e desobstruídas				

Produtos Químicos	S	N	N.A	Observações
São utilizados produtos químicos nos locais de trabalho				
As embalagens de produtos químicos estão correctamente identificados e rotulados			X	
As embalagens de transvase de produtos químicos estão correctamente identificados e rotulados			X	
Existem Fichas de dados de Segurança dos produtos químicos			X	
As fichas de Dados de Segurança estão disponíveis para consulta dos trabalhadores			X	
Os produtos são utilizados e manipulados de acordo com instruções do fabricante			X	
Os trabalhadores utilizam os EPI adequados (luvas, máscaras...)			X	
Os trabalhadores tiveram formação sobre os riscos e medidas preventivas decorrentes da utilização dos produtos químicos			X	
Os produtos químicos são armazenados de acordo com as indicações do fabricante (características físico-químicas...)			X	
Os produtos químicos são armazenados em locais próprios, devidamente ventilados e identificados				
Existem bacias de retenção capazes de conter possíveis derrames			X	

Instalações Sanitárias de Serviço	S	N	N.A	Observações
Existem Instalações Sanitárias (IS) separadas por sexo, identificadas				
Existe pelo menos um lavatório fixo				
Existe uma retrete com bacia à turca ou de assento para cada 25 homens e uma bacia de assento para cada 15 mulheres				
Existe um urinol de antecâmara da retrete por cada 25 homens				

Nas zonas das retretes existe ventilação adequada com tiragem directa para o exterior				
As IS dispõem de água canalizada e esgotos ligados à rede geral				
As IS encontram-se iluminadas e ventiladas				
As paredes das IS são de cor clara e revestidas a azulejo ou outro material impermeável, até, pelo menos 1,5m de altura				
As paredes das IS são revestidos a material liso e impermeável, inclinados para ralos de escoamento providos de sifões hidráulicos				
As IS são limpas diariamente e desinfectadas				
Os lavatórios encontram-se providos de sabão não irritante e de dispositivos automáticos de secagem de mãos ou toalhas individuais de papel				
Instalações Sanitárias Utentes				
As IS dos utentes são separadas por sexos, salvo se a capacidade por inferior a 16 lugares			X	
As IS dos utentes não têm acesso directo com as zonas de serviço, sala de refeições ou bar			X	
As paredes, pavimentos e tectos das IS são revestidas de materiais resistentes, impermeáveis e de fácil limpeza			X	
As IS possuem iluminação e ventilação adequada			X	
As IS são limpas diariamente e desinfectadas			X	

Anexo 11

Lista de recomendações HST

Memória Final de Curso - Licenciatura em Ciências da Nutrição

TÉCNICO	RECOMENDAÇÃO	Doc_Suporte	UNIDADE	AT	Resp. Implementação	Prazo Implem
	Aquisição de EPI (sapatos antiderrapantes)	RIIT_Gertal	5905	1		3 meses
	Formação IS11	RIIT_Gertal	5899	2		3 meses
	Colocação de pavimento antiderrapante	RIIT_Gertal	2347	3		6 meses
	Cumprimento de Norma 14 (manutenção do pavimento seco)	RIIT_Gertal	2347	3		Imediato
	Aquisição de EPI (sapatos antiderrapantes)	RIIT_Gertal	2347	3		3 meses
	Manutenção do pavimento seco	RIIT_Gertal	5225	4		Imediato
	Aquisição de EPI (luva anti-corte-ex: malha de aço)	RIIT_Gertal	2292	5		3 meses
	Formação IT30	RIIT_Gertal	2292	5		3 meses
	Uso do EPI - Formação	RIIT_Gertal	5233	6		Imediato
	Manutenção do pavimento limpo e seco (Norma 14)	RIIT_Gertal	5233	6		Imediato
	Substituição das grelhas por umas antiderrapantes	RIIT_Gertal	2504	7		6 meses
	Aquisição de EPI (sapatos antiderrapantes)	RIIT_Gertal	2504	7		3 meses
	Colocação de pavimento antiderrapante	RIIT_Gertal	1183	8		6 meses
	Aquisição de EPI (sapatos antiderrapantes)	RIIT_Gertal	1183	8		3 meses
	Uso do EPI - ver relatório-fazer lá	RIIT_Gertal	5155	9		Imediato
	Formação IT32	RIIT_Gertal	5155	9		3 meses
	Formação IT30	RIIT_Gertal	5215	10		3 meses
	Formação IS1	RIIT_Gertal	2068	13		3 meses
	Remoção das calhas no pavimento ou embuti-las no pavimento	RIIT_Gertal	2442	16		6 meses
	Sinalizar o espaço	RIIT_Gertal	2442	16		2 meses
	Formação IS11 - Manipulação de Cargas	RIIT_Gertal	2324	17		3 meses
	Formação IS11	RIIT_Gertal	2074	18		3 meses
	Formação IS11	RIIT_Gertal	1365	19		3 meses
	Aquisição de EPI (luva anti-corte-ex: malha de aço)	RIIT_Gertal	2094	20	J.Sousa	3 meses
	Acção de sensibilização - IT5	RIIT_Gertal	2065	21	D.S.A.	3 meses
	Formação IS11	RIIT_Gertal	5918	22	D.S.A.	3 meses
	Colocar materiais pesados nas prateleiras inferiores	RIIT_Gertal	1001	23	UNIDADE/Oper	Imediato

Anexo 12

Valorização calórica de produtos para buffet



BUFFET FRIO

<i>CARNES E PEIXES FRIOS</i>	Valorização Calórica por prato	Valorização Calórica por 100g
BATATA À PADEIRO	152	152
PASTEIS DE BACALHAU	133	226
CARNE PORCO ASSADA	328	166
CHOCO À SETUBALENSE	163	79
SALADA DE FRANGO	531	133
<i>SALADAS E MASSAS</i>		
SALADA DE TOMATE C/QUEIJO FRESCO E ERVAS	133	58
SALADA WOLDORF (maçãs, aipo, limão, maionese nozes e alface)	198	92
<i>FRUTA</i>		
KIWI		53
<i>LARANJA</i>		42
<i>MOLHOS</i>		
VINAGRETE (AZEITE EXTRA VIRGEM E VINAGRE	58	233
CITRONETE (AZEITE EXTRA VIRGEM E LIMÃO	70	334
EMULSÃO DE COENTROS	49	552
EMULSÃO DE AZEITONAS	52	585
<i>MOLHO THOUSANE ISLAND (maionese, ketchup, azeitonas picadas pimentão verde, cebola, salsa, sal e pimenta)</i>	25	147



GESTÃO DE QUALIDADE

2012

Pratos	Ingredientes	Quantidade por prato(g)	Calorias por 100g de cada ingrediente
BATATA Á PADEIRO	Batata Sal	100 q.b	152
PASTEIS DE BACALHAU			226
CARNE PORCO ASSADA	Pá de porco Alho Sal Pimentão doce Vinho Oleo	180 2 2 2 2 10	131 67 72 896
	Gramas por Prato	198	
CHOCO À SETUBALENSE	Choco Alho Sal Louro Pimenta	200 2 2 2 2	79 67 211
	Gramas por Prato	208	
SALADA DE FRANGO	Frango Alface Frutos Secos (amêndoa, passas, Nozes)	280 100 20	148 12 524
	Gramas por Prato	400	
SALADA DE TOMATE C/QUEIJO FRESCO E ERVAS	Tomate Queijo Azeite	150 80 2	19 109 900
	Gramas por Prato	232	
SALADA WOLDORF	Maçã Aipo Maionese Nozes Açucar	200 2 2 10 2	54 11 657 689 391
	Gramas por Prato	216	
KIWI			53

LARANJA			42
MOLHOS			
VINAGRETE	Pimenta	2	211
	Pimento	2	22
	Ovo	2	149
	Cebola	5	17
	Tomate	5	19
	Azeitonas	2	172
	Vinagre	2	22
	Azeite	5	900
	Gramas por Prato	25	
CITRONETE	Pimenta	2	211
	Tomate	2	19
	Ketchup	5	133
	Maionese	2	657
	Cebola	5	17
	Azeite	5	900
	Gramas por Prato	21	

Anexo 13

Elaboração de Fichas Técnicas

														Modo de Preparação	
Arroz de Marisco	Estufado	Camarão	Delicias do Mar	Berbigão	Arroz	Azeite	Coentros	Cebola	Alho	.	Sal	0	0	0	Coloque num tacho o azeite, alho e cebola, deixe refogar. Coloque água, sal e o arroz, quando o arroz estiver quase
Bacalhau (especial) assado à posta	Assado	Bacalhau	Cebola	Azeite	Alho	Ervas Aromáticas	Sal	0	0	0	0	0	0	0	Limpar e preparar o peixe, e temperar. Colocar o peixe num tabuleiro. À volta do peixe (e por debaixo) dispôr
Bife de Atum estufado com manjeriço	Estufado	Atum à Posta	Alho	Cebola	Azeite	Vinho Branco	Manjeriço	Sal	0	0	0	0	0	0	Num tacho, fazer um refogado com alho, cebola e azeite. Colocar os bifés de atum previamente
Bitoque (vazia novilho)	Grelhado	Bife de vaca	Limão	Alho	Óleo de Amendoim	Ovo	Sal	0	0	0	0	0	0	0	Preparar a carne e temperar com sal e alho. Grelhar em grelhador bem quente. Quando a carne estiver
Cabrito assado com Ervas	Assado	Cabrito	Azeite	Alho	Cebola	Sal	Ervas Aromáticas	0	0	0	0	0	0	0	Preparar a carne e temperá-la. Colocar a carne num tabuleiro com a gordura e a cebola cortada
Carne de Vaca (de 1.ª - traseiro) assada simples	Assado Simples	Carne de Vaca	Azeite	Alho	Cebola	Sal	0	0	0	0	0	0	0	0	Preparar a carne e temperá-la. Colocar a carne num tabuleiro com a gordura e a cebola cortada
Coelho Assado com Molho de Côco	Assado	Coelho	Cebola	Alho	Azeite	Leite de Côco	Sal	0	0	0	0	0	0	0	Num tabuleiro colocar o coelho, cebola grosseiramente cortada, e o alho. Regar o coelho com
Coelho Guisado com Couscous	Guisado	Coelho	Cebola	Alho	Azeite	Tomate	Sal	Vinho Branco	Massa	Sal	0	0	0	0	

Anexo 14

Elaboração de um check-list para EPI e caixa de primeiros socorros

Check-List de Verificação da Caixa de 1^{os} Socorros das Agências



Unidade:		Código:		Responsável:		Data:	
----------	--	---------	--	--------------	--	-------	--

Caixa de 1 ^{os} Socorros												
Conteúdo	1º semestre						2º semestre					
	Existe	Não existe	Prazo de Validade		Substituído Reposto		Existe	Não existe	Prazo de Validade		Substituído Reposto	
			C	NC	Data	Resp.			C	NC	Data	Resp.
Água oxigenada												
Algodão hidrófilo												
Adesivo												
Compressas de gaze individuais esterilizadas												
Ligaduras												
Solução desinfetante, de preferência iodada (Betadine, etc.)												
Tesoura												
1 Par luvas latex												
Soro fisiológico estéril												
Legenda: C - Conforme NC - Não conforme												

Unidade:						
Nome dos funcionários						
Categoria Profissional						
Identificação do EPI	1º semestre			2º semestre		
	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__
	C	NC	Obs.	C	NC	Obs.
Sapatos Antiderrapantes						
Botas de borracha						
Avental impermeável						
Roupa com isolamento térmico						
Luvas anti-corte						
Luvas de protecção mecânica						
Luvas térmicas - frio						
Luvas térmicas - calor						
Luvas de protecção química						
Luvas descartáveis						
Manguitos térmicos						
Máscara de protecção biológica						
Máscara filtrante - químico						
Óculos de protecção						
Protectores auriculares						
Assinatura do Colaborador (caso EPI sejam						