



Gestão das Sobras - Como reduzir as sobras

Para que a Unidade de Alimentação e Nutrição diminua a quantidade de sobras, devemos ter um planejamento adequado do volume de refeições a ser preparado levando em consideração o número de comensais, o cardápio a ser servido e o clima.

Porém, se mesmo assim acontecer a sobra de alimentos, devemos seguir rigorosamente alguns critérios técnicos para aproveitar a sobra de forma segura e evitar o desperdício.

As sobras podem ser conceituadas como alimentos prontos que não foram distribuídos ou que ficaram nos balcões térmico ou refrigerado. Nesta definição de sobras podemos incluir, também, os alimentos não preparados e pré-preparados.

Existem três tipos de sobras, exemplificadas a seguir:

Sobras de alimentos não preparados

A sobra de alimento não preparado ocorre, por exemplo, quando é feito o descongelamento de uma peça de patinho, porém ela não é utilizada totalmente. A porção descongelada e não utilizada é uma *sobra não preparada*.

Sobras de alimentos pré-preparados

Um exemplo de sobra de alimento pré-preparado ocorre, por exemplo, na seguinte situação: foram temperadas coxas e sobrecoxas de frango para o almoço. Ao final da distribuição verificou-se que ainda havia, na geladeira, algumas unidades temperadas que estavam em uma vasilha plástica rasa e não foram expostas à temperatura ambiente por mais de 30 minutos. Essas unidades de coxas e sobrecoxas de frango são sobras de alimento pré-preparado.



Sobras de alimentos prontos

São alimentos preparados – quentes ou frios – que não foram para a distribuição. Para fazer o uso destas sobras de alimentos é imprescindível o uso correto de termômetro, o conhecimento e a garantia da prática dos critérios que serão descritos a seguir.

Exemplificado os critérios de reaproveitamento das **sobras dos alimentos não preparados**, utilizaremos o exemplo da peça de patinho descongelada procedendo seu reaproveitamento de duas formas:

- 1) armazenar o que não foi utilizado sob refrigeração à temperatura de até 5°C e consumir em 72 horas;
- 2) processar (ou seja, preparar hambúrguer, almôndega, quibe entre outros) congelar e consumir, posteriormente, desde que esses alimentos não passem por um novo descongelamento. O produto processado deve ser levado diretamente do *freezer* para o fogão, evitando-se o perigo da multiplicação de microrganismos.

Para o reaproveitamento dos **alimentos pré-preparados**, baseando-se no exemplo das coxas e sobrecoxas de frango temperadas, podemos utilizar as seguintes alternativas:

- 1) armazenar sob refrigeração à temperatura de até 5° C e consumir em 72 horas;
- 2) caso as coxas e sobrecoxas tenham sido recebidas resfriadas, poderão ser congeladas conforme os critérios de uso; porém, se elas passaram por um processo de descongelamento, não poderão ser recongeladas.

As **sobras de alimentos quentes** que não foram para a distribuição podem ser reaproveitadas desde que observadas as seguintes condições:

- **Para consumo em refeição posterior (no máximo até 6 horas)**

Procedimento: reaquecer a 70°C e manter a 60°C ou mais até o consumo.



- **Para reaproveitamento (no máximo, no dia seguinte, ou seja, 24 horas)**

Procedimento: reaquecer a 70°C; quando perder calor, ou seja, atingir 60°C na superfície, deve ir para um refrigerador e baixar a temperatura para 10°C no máximo em 2 horas, atingindo 5°C. Manter essa temperatura de 5°C, ou menos, até as sobras serem manipuladas novamente para o consumo.

- **Para congelamento das sobras e consumo conforme critérios de uso**

Procedimento: reaquecer a 70°C; quando perder calor, ou seja, atingir 60°C na superfície, congelar (devendo atingir temperaturas abaixo de 0°C em 6 horas).

Um bom exemplo de alimento quente que pode ser reaproveitado é o arroz preparado e não servido, e que foi mantido nas condições de segurança. Deve-se adotar uma das três alternativas já descritas para a utilização de sobras de alimentos quentes.

As **sobras de alimentos frios** que não foram para a distribuição, e cujas etapas do fluxo de seu preparo tenham sido controladas, podem ser reaproveitadas desde que observadas as seguintes condições:

- **Para reaproveitamento, no máximo, em 24 horas**
Procedimento: manter refrigeradas até 5°C.
- **Para reaproveitamento como prato quente, no máximo, em 12 horas**
Procedimento: cozinhar, devendo atingir 70°C no interior do alimento e manter a 60°C.



- **Para reaproveitamento como prato quente, no máximo, em 24 horas**

Procedimento: cozinhar o alimento a 70°C e esperar que perca um pouco de calor (ou seja, atinja 60°C na superfície). Levar o alimento ao refrigerador para baixar a temperatura para 10°C, no máximo, em 2 horas; em seguida, manter em refrigeração até 5°C. Manter a temperatura de 5°C (ou mais gelada) até ser manipulado novamente para o consumo.

- **Para congelamento das sobras e consumo conforme critérios de uso**

Procedimento: reaquecer a 70°C; quando as sobras perderem um pouco de calor (chegarem a 60°C na superfície) devem ser congeladas sob temperatura abaixo de 0°C em 6 horas.

Uma salada de batata preparada e não servida, e que foi mantida nas condições de segurança, pode ser reaproveitada adotando-se uma das quatro alternativas já descritas para utilização de sobras de alimentos frios.