



Teléfono de atención continuada  
**902 104 900**

Elaborado por



## Servizo de Xantar no Fogar

Proceso de elaboración e distribución dos menús  
Guía práctica de preparación dos pratos no domicilio  
Recomendacións sobre hixiene e manipulación dos alimentos

Elaborado por



## Como é a cociña e como se prepara o seu menú

Partindo dunha planificación das dietas según as necesidades de cada comensal, tanto a elaboración como o envasado dos pratos do Servizo de Comida no Fogar do Concello de Lugo, realízanse seguindo un proceso **natural e tradicional**. Así, a elaboración dos menús **faise como en calquera fogar ou cociña**: cómpranse os alimentos, límpanse, adóbanse e, por último, cocíñanse.

O envasado mantén a mesma esencia natural: **envasamos ao baleiro** a comida cocíñada para prolongar a vida útil dos alimentos, con **todas as súas propiedades**. Tal e como **tradicionalmente fixemos dende sempre nas nosas casas**. Así de sinxelo.

### Cada día...



- 1 Selecciónanse e mércanse os alimentos.
- 2 Cando estes chegan á cociña, recepciónanse e gárdanse nas distintas cámaras frigoríficas.



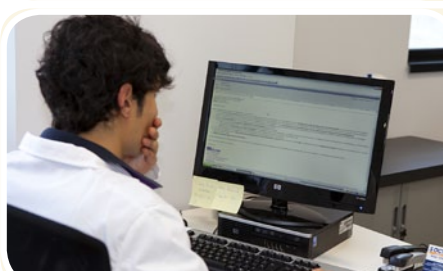
- 3 Antes de cocíñar límpanse, porciónanse e adóbanse os alimentos para cada tipo de dieta.
- 4 Os cocíñeiros/as elaboran cada día os distintos menús segundo as dietas de cada comensal.



- 5 Ao rematar de cocíñar, e para que a comida quede xusto no seu punto, enfríanse e envásanse os pratos ao baleiro nunha termoseladora que logo etiqueta automaticamente.



- 6 Cando a comida xa está envasada e etiquetada, ordénase segundo o tipo de dieta por rutas e comensais.
- 7 A primeira hora do día seguinte, as persoas repartidoras cargan as furgonetas e saen a facer o reparto.
- 8 Á volta, as persoas repartidoras deixan ás coordinadoras do servizo os partes do día coas suxestións que recollen nos domicilios.



- 9 No día seguinte as coordinadoras xestionan cos distintos departamentos todas as anotacións recollidas nos partes do día anterior.

**E así finaliza o proceso da cociña e do reparto.**

## Guía práctica de preparación



- 1 Sacar da neveira só os pratos para comer no día, xusto antes de ser consumidos, e pola orde que indica o número da etiqueta (os pratos levan un número coa orde de consumo e o día da semana).



- 2 Picar cun garfo o plástico superior da barqueta antes de metela no microondas.



- 3 Meter o prato no microondas durante 3 minutos (aproximadamente) coa roda xirada sempre á máxima potencia.



- 4 Sacar a barqueta do microondas cando se apague a luz e soe a campá de fin do programa. Axítala lixeiramente coa fin de repartir a temperatura da comida uniformemente.



- 5 Abrir a barqueta retirando o plástico superior e servir nun prato de louza.

### e lembre...

- Seguir sempre os pasos da guía práctica.
- Non gardar a comida sobrance aberta para días posteriores.
- Tomar os pratos polo seu número de orde.
- Asegurarse de quentar sempre ben os pratos no microondas.
- O menú de 2 pratos e postre, está pensado para a comida do mediodía.
- Non deixar nunca os pratos fora do frigorífico.
- Non tomar ningún prato caducado.
- Se hai algún prato inchado, non se debe consumir.

## Recomendacións sobre hixiene e manipulación dos alimentos



- 1 Manteña o seu frigorífico limpo e ordeado, verificando cada día o seu correcto funcionamento.



- 2 A zona onde vai preparar e consumir os seus alimentos debe estar sempre limpa ao igual que os utensilios que empregan para o xantar.



- 3 Antes de empezar a preparar a súa comida, lave as mans con auga e xabón.



- 4 Manteña as barquetas da comida sempre dentro do frigorífico ata o momento de quentalas; revise que corresponde o menú co día e comprobe sempre a data de caducidade.



- 5 Introduza a barqueta no microondas e programe un tempo duns 3 minutos á máxima potencia. Se non quentou o suficiente pode darlle máis tempo.



- 6 Os cubertos e recipientes que se utilicen para o xantar deben estar sempre limpos. Láveos despois de comer.



- 7 Procure non esberrar nin tusir sobre a comida, xa que pode contaminala. Tamén os animais e insectos son portadores de microbios, protexa os alimentos para evitar que se contaminen.

Ante calquera dúbida ou incidencia chame ao teléfono de atención continuada:

**902 104 900**

ou consulte coa persoa de reparto