



市政署  
INSTITUTO PARA OS  
ASSUNTOS MUNICIPAIS

# 安心 享用端午糉

Desfrute de Bolinhos de Arroz  
Glutinoso Sem Preocupações

À medida que o Festival dos Barcos-Dragão, também conhecido como Festa de Tung Ng, se aproxima, surgem à venda zongzi (bolinhos de arroz glutinoso envoltos em folhas) numa variedade de sabores. Porém, se o seu manuseio for inadequado, podem ser contaminados e tornar-se impróprios para consumo. Assim, o público deve prestar atenção e seguir os conselhos de segurança alimentar sobre a compra, manuseio e consumo de bolinhos de arroz e bem assim na preparação de bolinhos de arroz caseiros.



食安專線  
Linha aberta sobre Segurança Alimentar - Food Safety Hotline  
**2833 8181**

## Dicas na compra

### 1. Escolher bem

- Compre sempre em lojas conceituadas e com boas condições de higiene;
- Verifique se a embalagem está intacta, sem danos e se os bolinhos de arroz glutinoso não apresentam sinais de bolor ou outras condições anormais.

### 2. Armazenamento adequado

- Após a compra, o bolinho de arroz deve ser consumido o mais cedo possível pois deteriora-se com facilidade;
- Se o bolinho de arroz não for consumido de imediato, mantenha-o refrigerado abaixo dos 5°C. No frigorífico, guarde sempre os alimentos cozinhados acima dos crus.

## Dicas sobre a preparação

### 1. Escolha dos ingredientes

- Rejeite ingredientes alimentares de origem desconhecida;
- Compre sempre os ingredientes frescos e em boas condições de higiene;
- As folhas para embrulhar os bolinhos de arroz glutinosos não devem ser excessivamente verdes ou ter cheiro desagradável;
- Observe atentamente a embalagem quanto a sinais de contaminação, danos e confira o prazo de validade.

### 2. Manuseio adequado

- Lave sempre e limpe bem as folhas usadas para os embrulhar e mergulhe-as em água para remover resíduos químicos e impurezas;
- Os ingredientes e os produtos acabados devem ser armazenados em separado, para se evitar a contaminação cruzada;
- Verifique o estado dos ingredientes e descarte os que se mostrem estragados ou com aparência organoléptica inaceitável;
- Observe sempre uma boa higiene pessoal e lave bem as mãos;
- Arrefeça o bolinho de arroz glutinoso cozido o mais rápido possível e nunca o deixe à temperatura ambiente por muitas horas.

## Dicas sobre o consumo

- Reaqueça sempre o bolinho de arroz glutinoso refrigerado ou congelado até que a temperatura interna atinja 75°C ou mais;
- Coma o bolinho de arroz reaquecido o mais cedo possível e nunca o deixe à temperatura ambiente por mais de duas horas.

## Cinco conselhos-chave para os consumidores de bolinhos de arroz glutinoso

- \* Compre os ingredientes com sabedoria e rejeite os de origem desconhecida;
- \* Mantenha uma dieta equilibrada, guiando-se pela "Pirâmide Alimentar";
- \* Guarde o bolinho de arroz por cima dos alimentos crus para evitar a contaminação cruzada;
- \* Cozinhe o bolinho de arroz muito bem e reaqueça-o até que a temperatura interna atinja 75°C;
- \* Observe sempre uma boa higiene pessoal e lave bem as mãos.



「食品安全資訊」網頁  
www.foodsafety.gov.mo



foodsafetymo



食品安全資訊



市政署食品安全資訊