Controle do Freezer

Registre ao congelar, risque ao usar. Cole na porta do freezer e etiquete os potes com nome e data. Nunca mais um pacote misterioso no fundo do congelador.

MÊS _____

REGISTRO DE ITENS CONGELADOS

ITEM	PORÇÕES	CONGELADO EM	USAR ATÉ	USADO	OBSERVAÇÕES
		___ /___ /___	___ /___ /___	☐	
		___ /___ /___	___ /___ /___	☐	
		___ /___ /___	___ /___ /___	☐	
		___ /___ /___	___ /___ /___	☐	
		___ /___ /___	___ /___ /___	☐	
		___ /___ /___	___ /___ /___	☐	
		___ /___ /___	___ /___ /___	☐	
		___ /___ /___	___ /___ /___	☐	
		___ /___ /___	___ /___ /___	☐	
		___ /___ /___	___ /___ /___	☐	
		___ /___ /___	___ /___ /___	☐	
		___ /___ /___	___ /___ /___	☐	
		___ /___ /___	___ /___ /___	☐	
		___ /___ /___	___ /___ /___	☐	
		___ /___ /___	___ /___ /___	☐	
		___ /___ /___	___ /___ /___	☐	

TEMPO MÁXIMO DE CONGELAMENTO SEGURO

ALIMENTO	TEMPO MÁXIMO	DICA
Carnes cruas (bovina, suína)	4–6 meses	*Embalar a vácuo aumenta a duração*
Frango cru	9–12 meses	*Congele em porções individuais*
Carne moída	3–4 meses	*Achate o pacote para congelar mais rápido*
Peixe e frutos do mar	3–6 meses	*Congele imediatamente após comprar*
Feijão cozido	3 meses	*Congele em porções para uma refeição*
Arroz cozido	3 meses	*Espalhe em camada fina antes de congelar*
Sopas e caldos	2–3 meses	*Deixe esfriar antes de congelar*
Bolos e pães	2–3 meses	*Embale bem para evitar ressecamento*
Legumes branqueados	8–12 meses	*Branquear antes de congelar mantém a cor*
Frutas	8–12 meses	*Congele em bandeja antes de ensacar*
Refeições prontas	2–3 meses	*Etiquete com o nome do prato e a data*