




Guia de Segurança Alimentar

THE UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



Categoria	Alimento	Frigorífico (40°F ou abaixo)	Congelador (0°F ou abaixo)
Saladas	Ovo, frango, presunto, atum, salada de macarrão	3-5 dias	Não congela bem
Salsicha	Pacote aberto Pacote fechado	1 semana 2 semanas	1-2 meses 1-2 meses
Frios	Pacote aberto ou fatiado Pacote fechado	3-5 dias 2 semanas	1-2 meses 1-2 meses
Bacon e Linguiça	Bacon Linguica, crua – de frango, peru, porco, ou carne de boi	7 dias 1-2 dias	1 mês 1-2 meses
Hambúrguer ou outras carnes moídas	Hambúrguer, carne de boi moída, peru, vitela, porco, cordeiro, e mistura deles	1-2 dias	3-4 meses
Carne fresca, Vitela, Cordeiro e Porco	Bifes Costeletas Assados	3-5 dias 3-5 dias 3-5 dias	6-12 meses 4-6 meses 4-12 meses
Aves frescas	Frango ou peru, inteiros Frango ou peru, peças	1-2 dias 1-2 dias	1 ano 9 meses
Sopas e ensopados	Vegetais ou carne adicionados	3-4 dias	2-3 meses
Sobras	Carne cozida ou aves Nuggets de frango ou hambúrgueres Pizza	3-4 dias 3-4 dias 3-4 dias	2-6 meses 1-3 meses 1-2 meses
Condimentos	Molho de espaguete Ketchup Mostarda Molho barbeque Maionese Molho de soja Molho picante Geléia / Marmelada Molho de salada Salsa	1 ano 6 meses 12 meses 4 meses 2 meses 2-3 anos 2 anos 6 meses 2 meses 1 mês	

Este material foi pago pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (sigla SNAP em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (sigla USDA em inglês). O Programa de Assistência Nutricional Suplementar oferece assistência nutricional a pessoas de baixa renda. Pode ajudá-lo a comprar alimentos nutritivos para ter uma alimentação melhor. Para saber mais, entre em contato com o escritório local do DHS ou ligue para o programa de nutrição SNAP-Ed da URI (Universidade de Rhode Island) em 1-877-366-3874. O USDA é um provedor e empregador de oportunidades iguais.