



DINARS DE **CARMANYOLA** PER PORTAR A L'ESCOLA



RECOMANACIONS PER A LES FAMÍLIES

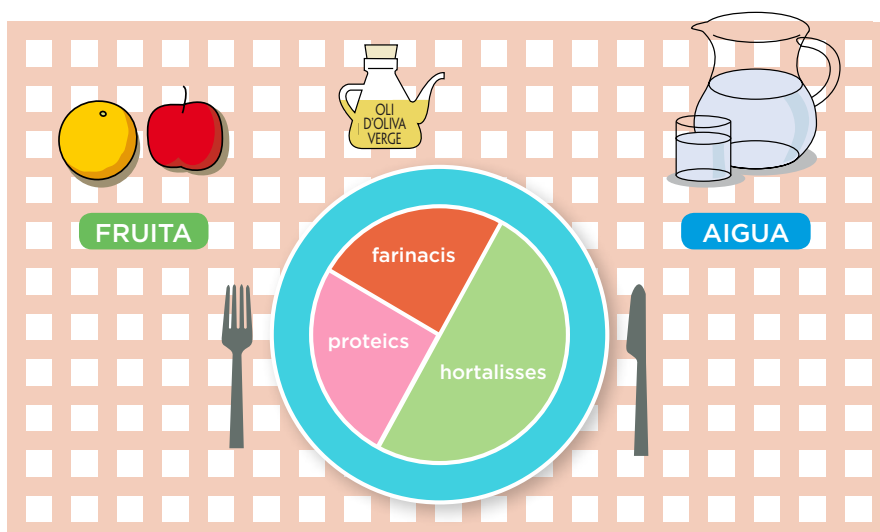
En alguns centres educatius, especialment de secundària, s'ofereix la possibilitat a l'alumnat de portar el **dinar en carmanyoles**, i se'ls facilita l'espai i les condicions de **refrigeració** (nevera) i **escalfament** (microones) adequades. Aquesta opció, sempre que els joves s'**impliquin** en els diferents processos, es **planifiquin** els menús acuradament i es garanteixin les **condicions higienicosanitàries**, pot esdevenir una bona opció per a l'àpat del migdia.

COM PREPARAR UN ÀPAT EQUILIBRAT?

Per tal de garantir la varietat d'aliments i el compliment de les **freqüències setmanals** recomanades, és aconsellable fer una **planificació setmanal** (vegeu orientacions a la guia [L'alimentació saludable en l'etapa escolar](#)). Es pot utilitzar també, com a orientació, la programació de menús del centre on l'infant o el/la jove realitzarà l'àpat.

Com a la resta d'àpats, es recomana un **consum majoritari** de fruites fresques i hortalisses, llegums, fruita seca, cereals integrals i tubercles, oli d'oliva verge, làctics sense ensucrar, ous, carns (preferentment blanques i magres) i aigua, evitant qualsevol tipus de begudes alcohòliques i ensucrades i els aliments ultraprocessats*. També convé que els aliments siguin **frescos** o **mínimament processats***, de producció **local** i de **temporada**.

Aquesta és l'**estructura recomanada** i les diferents **proporcions** dels grups d'aliments en un àpat principal:



* Els aliments processats són aquells als quals s'ha afegit sal, sucre, olis i greixos, conservants o additius amb la finalitat de perllongar-ne la vida útil, canviar la textura, donar-los sabors més intensos o fer-los més atractius. Els ultraprocessats, a més, contenen substàncies i additius que, encara que són segurs, serveixen únicament per potenciar o modificar els gustos.



Tots el menú haurien d'incloure:

- Hortalisses
- Farinacis integrals (arròs, pa, pasta...) o tubercles (patata, moniato...).
- Un aliment proteic (llegum, ou o carn).

Com que el **peix** desprèn una olor intensa quan s'escalfa al microones i això pot ser molest per a la resta de comensals, és preferible reservar-lo per a l'àpat del sopar a casa i pel cap de setmana, enlloc de portar-lo per dinar en carmanyola.

En el cas de **menús vegetarians**, la carn i els ous (i el formatge quan la recepta en tingui) es poden substituir per llegums i derivats (llenties, cigrons, mongetes, pèsols, tofu, soja texturitzada, etc.) i fruita seca.

Els **llegums**, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar aliments farinacis i també proteics (carn, peix, ous i llegums), i poden constituir un plat únic. És a dir, si la carmanyola inclou llegum com a ingredient principal és suficient que s'acompanyi amb hortalisses.

En qualsevol cas, es recomana:

- Utilitzar **oli d'oliva verge** per cuinar i amanir.
- El pa, la pasta i l'arròs convé que siguin **integrals**.
- Prioritzar, com a fonts proteïques, els **llegums**, els **ous**, la **fruita seca** i les **carns blanques**.
- Per a les amanides, portar l'**amaniment a part** i amanir-les al moment.
- Complementar l'àpat amb **fruita fresca** per a les postres.
- Beure **aigua** durant l'àpat.
- Adaptar les **quantitats** de la carmanyola a les necessitats i **sensació de gana** expressada pels infants i adolescents.

TRUCS I IDEES PER PREPARAR CARMANYOLES AMB FACILITAT

Tenir a la **nevera**, en recipients tancats:

- Patates bullides amb pell.
- Arròs integral cuit.
- Llegums cuits.
- Sofregit de ceba, de tomàquet, samfaina, verdures escalivades o cuites al vapor.
- Ous durs.
- Aliments frescos com enciams, tomàquets, pastanagues i altres hortalisses fresques, carns i formatges.
- Fruita fresca variada i de temporada.

Tenir al **rebost**:

- Conserves de llegums, blat de moro, pèsols, carxofes, espàrrecs, olives, tonyina, sardines, etc.
- Fruïtes seques i dessecades (nous, ametlles, avellanes, prunes, panses, etc.).
- Oli d'oliva verge.
- Patates, alls i cebes.
- Diversitat d'espècies i herbes aromàtiques.
- Vinagre, salsa de soja, etc.

Tenir al **congelador**:

- Llegums cuïts congelats.
- Hortalisses congelades: minestra, carxofa neta i tallada, mongeta tendra, bròquil, coliflor...
- Pollastre i altres carns congelades.
- Sofregit de ceba, de tomàquet, samfaina, verdures escalivades o cuites al vapor.

Amb tots aquest **ingredients frescos, refrigerats o congelats**, resultarà més fàcil, en el dia a dia, fer **combinacions** ràpides per a menús variats al llarg de la setmana, tal i com es suggereix a continuació en les **planificacions** de menús presentades.



EXEMPLES DE PROGRAMACIONS DE MENÚS PER A CARMANYOLES

En els **exemples de programació de menús** es proposen plats per a l'àpat del dinar aptes per portar en una carmanyola com a **plat únic**. En el cas que es vulguin portar dues carmanyoles (una per al primer plat i una altra per al segon plat) es poden utilitzar de referència la majoria d'[exemples de programacions de menús disponibles](#) a la web del **Programa de revisió de menús escolars** (PReME) i de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (Agència de Salut Pública de Catalunya/Àmbits d'actuació/Promoció i prevenció/Alimentació saludable/Publicacions/Alimentació saludable per a infants i joves/Exemples de programació de menús).

En les següents **propostes** que s'ofereixen s'han marcat en negreta els aliments que cal incloure en el menú, però les verdures i hortalisses, herbes aromàtiques i espècies es poden escollir en funció de la **temporada, disponibilitat** i el **gust** de cadascú.

Exemples de programacions de menús per a dinars de **TARDOR-HIVERN**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons amb brots de bròquil al vapor i daus de formatge	Llenties guisades amb hortalisses de temporada	Minestra de verdures amb patata i truita d'allss tendres	Cigrons guisats amb espinacs	Arròs amb porro, bolets, daus de pollastre , all i julivert
Bullit de patata , moniato, bledes, carbassa i ou dur amb sofregit de ceba i fruita seca	Arròs amb ceba caramel·litzada, espinacs i daus de llom saltats	Mongetes blanques guisades amb porro i carbassa	Tallarines amb saltat d'allss tendres, col, pastanaga i tires de gall dindi	Llenties amb saltat d'hortalisses (ceba, nap, xirivia, pastanaga i col llombarda)
Cigrons amb verdures, cuscús i fruita seca	Estofat de patates , ceba, pastanaga i ou dur	Arròs amb porro, poma, pollastre , nous i panses (amb curri)	Llenties guisades amb hortalisses de temporada	Lasanya de verdures (porro, xampinyons i espinacs) i carn picada
Arròs amb coliflor, salsa de tomàquet i orenga i truita de xampinyons	Guisat de mongetes seques amb bledes, patata i ametlles	Espirals amb saltat d'allss tendres i carxofa amb formatge	Pollastre rostit amb patata , ceba, pastanaga i nap	Cigrons guisats amb ceba, api i olives negres

Exemples de programacions de menús per a dinars de **PRIMAVERA-ESTIU**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espirals amb salsa bolonyesa i espàrrecs verds	Saltat de mongeta seca i mongeta tendra amb alls tendres	Patata bullida amb tomàquets de cirerol, ceba tendra sardines en conserva	Llenties amb escalivada, olives negres i julivert	Arròs xinès (pastanaga, pèsols, pebrot vermell i truita)
Amanida d' arròs , llenties , tomàquet, pebrot verd, ceba tendra i olives	Amanida de patata , tomàquet, cogombre, ou dur i ceba tendra	Pèsols i daus de patata guisats amb ceba pollastre	Espaguetis amb samfaina i carn picada	Cigrons amb daus d'albergínia fregida o la planxa, salsa de tomàquet i alfàbrega
Minestra de verdures amb patata i truita francesa	Cigrons amb salsa pesto (alfàbrega, nous, all, oli i formatge) i tomàquets de cirerol	Amanida d' arròs , pèsols, blat de moro, daus de tomàquet i tires de gall dindi a la planxa	Amanida de llenties amb pastanaga i remolatxa ratllades, taronja i fonoll	Macarrons amb samfaina i daus de formatge sec
Empedrat de mongeta blanca (tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell, ceba tendra i olives negres)	Arròs amb samfaina (albergínia, pebrot, carbassó, ceba i tomàquet) i tonyina en conserva	Amanida de llenties amb espinacs, ceba, tomàquets de cirerol i panses amb vinagreta de mel	Llacets amb daus de carbassó, tires de pollastre a la planxa, alfàbrega i formatge	Patata bullida amb pebrot i ceba escalivada, ou dur , orenga i olives negres

CONSELLS DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA

A casa, assegureu-vos que les carmanyoles són **netes** i **aptes per a microones** (plàstic o vidre). Renteu-les cada dia amb aigua calenta i sabó.

Assegureu-vos que les carmanyoles van identificades amb **el nom del vostre fill/a i el curs** al que pertanyen.

En la preparació de la carmanyola, és important seguir amb cura les **quatre normes bàsiques** per garantir la seguretat dels aliments: netejar, separar, coure i refredar.

El centre educatiu ha de disposar de **frigorífic i microones exclusiu per a les carmanyoles** dels alumnes, per garantir la conservació i l'escalfament dels aliments.

CONSELLS PER A LA PREPARACIÓ DEL MENJAR

- 1** Abans de començar, **renteu-vos les mans**.
- 2** **Renteu les verdures i hortalisses**, amb més cura si es mengen crues.
- 3** **Coeu suficientment** els aliments, sobretot la carn i el pollastre. Assegureu-vos que els sucus de les carns són clars i no rosats. Els sucus clars indiquen que la cocció és completa i que s'ha assolit una temperatura suficient per destruir els microbis.
- 4** **Qualleu bé l'ou** de les truites, les quiches i els altres productes elaborats amb ou cru. L'ou sense quallar és un medi idoni perquè hi creixin microbis. Eviteu salses casolanes a base d'ou cru, com per exemple la maionesa.
- 5** Cuineu els aliments amb suficient antelació —millor el dia abans— i **refrigereu** els menjars, el més aviat possible, dins les carmanyoles. No mantingueu els menjars a temperatura ambient. S'ha de garantir que el menjar assoleix la **temperatura de refrigeració d'almenys 8°C**.
- 6** **Eviteu** les elaboracions de postres casolanes a base de **nata, ou i cremes**, pel risc de contaminació microbiana.
- 7** **Ajusteu les racions** per evitar malbaratar aliments.



DURANT EL TRANSPORT FINS AL CENTRE EDUCATIU

- 1** Traieu les carmanyoles de la nevera de casa en el darrer moment i col·loqueu-les preferiblement amb un **acumulador de fred**, en una bossa o un portacarmanyoles isoterma.
- 2** Recordeu als infants i nois i noies que guardin les carmanyoles al **frigorífic del centre** educatiu tant bon punt hi arribin. És important que no deixin la bossa amb les carmanyoles a temperatura ambient, i encara menys al costat de radiadors o exposades directament al sol.

A L'ESCOLA O INSTITUT

- 1** Al centre s'han de guardar les carmanyoles en equipaments de fred específics a una **temperatura inferior a 8°C**. Al **darrer moment**, quan sigui l'hora de dinar, es pot treure la carmanyola de la nevera i escalfar-la al microones.
- 2** El centre ha de mantenir en **bon estat d'higiene les neveres i els microones**. Com a orientació, els microones s'haurien de netejar, com a mínim, cada dia després del servei, i les neveres, al final de la setmana.
- 3** És necessari assegurar les **mesures preventives** necessàries per als casos d'al·lèrgies i intoleràncies.
- 4** Tot l'alumnat s'ha de **rentar les mans** abans d'entrar a l'espai del menjador.
- 5** Cal **rebutjar les restes** d'aliments que no s'hagin menjat a les escombraries (contenedor de restes orgàniques) del mateix menjador.

Agència de Salut Pública de Catalunya

Amb la col·laboració de:
Departament d'Educació

Octubre de 2022