

## Dinars de carmanyola als centres educatius

### Recomanacions per a les famílies



En alguns centres educatius, especialment de secundària, s'ofereix la possibilitat als alumnes 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 alternativa.

### Com preparar un àpat equilibrat?

Per planificar correctament el menú, cal tenir en compte els mateixos criteris que a l'hora de dissenyar l'àpat del dinar, però amb petites adaptacions. Si l'estructura tipus del dinar és...

**Primer plat:** verdures, farinacis (pasta, arròs, patates) o llegums

**Segon plat:** aliment proteic (carn, peix, ous, llegums)

**Guarnició:** verdures o farinacis

**Postres:** principalment fruita fresca o lactis (ocasionalment)

**Pa i aigua**

**Oli d'oliva** per cuinar i amanir

... amb la carmanyola, sovint és més pràctic preparar plats únics que incloguin verdures, farinacis o llegums, i/o carns i ous. Per exemple:

#### A la primavera i a l'estiu:

- Amanida d'arròs i llenties (arròs, llenties, tomàquet, pastanaga, olives i nous).

- Amanida de patata amb ou dur i formatge feta (patata, ou dur, formatge feta, ceba tendra, cogombre i vinagreta de mel i mostassa).
- Pasta freda amb daus de carbassó, tires de pollastre i alfàbrega

#### A la tardor i a l'hivern:

- Lasanya de verdures i carn picada.
- Estofat de mongetes seques amb ceba, porro i pebrot.
- Patates guisades amb calamars i verdures (carbassó, pebrot, ceba i carbassa).

Preferentment, es recomana acompanyar l'àpat amb **amanida, fruita fresca**, pa (de preferència integral) i aigua i que les quantitats s'adaptin a les característiques, necessitats i sensació de gana dels comensals.

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

Algunes preparacions de peix deixen olor després d'escalfar-les al microones, i això pot ser molest per als comensals. Per aquest motiu, les preparacions de carmanyola no en solen incloure, i es reserven les racions recomanades de peix per a l'àpat de sopar i del cap de setmana.

## **Assegureu-vos que les carmanyoles són netes i segures!**

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

### **Consells per a la preparació del menjar:**

1. Abans de començar, renteu-vos les mans.
2. Renteu les verdures i hortalisses, especialment 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.
5. Cuineu els aliments amb suficient antelació per poder-los refredar convenientment. No mantingueu els menjars a temperatura ambient més de dues hores.

6. Eviteu les elaboracions de postres casolanes a base de nata, ou i cremes, pel risc de contaminació microbiana.
7. Refrigereu els menjars, el més aviat possible, dins de les carmanyoles.

### **Durant el transport fins al centre educatiu:**

1. Traieu les carmanyoles del frigorífic en el darrer moment i col·loqueu-les preferiblement en un acumulador de fred, en una bossa o un portacarmanyoles isoterma.
2. Recordeu als joves que guardin les carmanyoles al frigorífic del centre educatiu tant bon punt hi arribin. És important recordar-los que no deixin la bossa amb les carmanyoles al costat de radiadors o exposades directament al sol.
3. Assegureu-vos que les carmanyoles van identificades amb el nom del vostre fill/a i el curs al que pertanyen.
4. Quan els nois/noies tornin a casa, cal rebutjar els aliments o les restes que no s'hagin menjat.



*Barcelona, octubre de 2013*