

# Dinars de carmanyola a l'entorn laboral



## Recomanacions inicials

En molts centres de treball, s'ofereix a les persones treballadores la possibilitat 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 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 de freqüències orientatives de consum setmanal a la guia [Petits Canvis Per Menjar Millor](#)).

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

Tots el àpats haurien d'incloure:

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

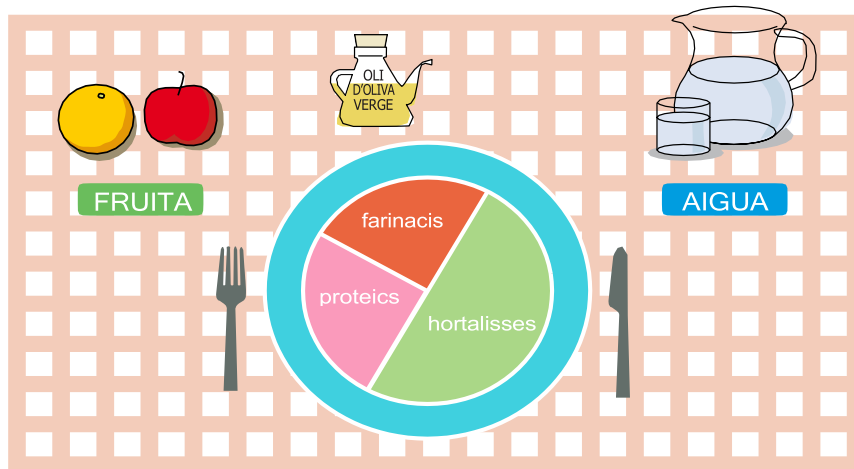
Com que el **peix** desprèn una olor intensa quan s'escalfa al microones i això pot ser molest per a la resta de comensals, és preferible reservar-lo per a l'àpat del sopar a casa i pel cap de setmana, enlloc de portar-lo per dinar en carmanyola. Una altra opció pot ser reservar-lo per a preparacions fredes que no calgui escalfar.

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, tempeh –soja fermentada-, 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.

\*Els aliments processats són aquells als quals s'ha afegit sal, sucre, olis i greixos, midons... 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.

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



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 proteiques, els **llegums**, els **ous**, la **fruita seca** i les **carns blanques** (reservar el peix per a preparacions fredes).
- 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, preferentment aigua de l'aixeta o de fonts, procedent de la xarxa de distribució pública.
- Adaptar les **quantitats** de la carmanyola a les necessitats i **sensació de gana**.

## Trucs 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.
- Fruites 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 cuits congelats.
- Hortalisses congelades: minestra, carxofa neta i tallada, mongeta tendra, bròquil, coliflor, pèsols, faves...
- Cremes i purés.
- Pollastre i altres carns congelades.
- Sofregit de ceba, de tomàquet, samfaina, verdures escalivades o cuites al vapor.

Amb tots aquest **ingredients frescos, refrigerats, congelats o en conserves**, 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 menús per a carmanyoles

### A la primavera i a l'estiu

- Amanida d'arròs i lleties (arròs, lleties, tomàquet, pastanaga, olives i nous) amb reducció de vinagre de Mòdena.
- 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.
- Minestra de verdures amb patata i truita francesa.
- Cigrons amb salsa pesto (alfàbrega, nous, all, oli i formatge) i tomàquets de cirerol.
- Gaspatxo i empedrat de mongetes blanques amb tonyina.

### A la tardor i a l'hivern

- Lasanya de verdures i carn picada.
- Estofat de mongetes seques amb ceba, porro i espinacs.
- Patates guisades amb calamars i verdures .
- Pollastre rostit amb patata, ceba, pastanaga i nap.
- Macarrons amb brots de bròquil al vapor i daus de formatge
- Crema de verdures i cigrons amb ceba caramel·litzada.

Es recomana acompanyar l'àpat amb **fruita fresca** i **aigua**, i que les quantitats s'adaptin a les característiques, necessitats i sensació de gana dels comensals, així com a les particularitats del lloc de treball.

## Consells de seguretat alimentària

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](#).

En aquest enllaç de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària podeu trobar [Consells per preparar dinars de carmanyola](#).

## 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 sucs de les carns són clars i no rosats. Els sucs 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 lloc de treball

8. Traieu les carmanyoles del frigorífic en el darrer moment i col·loqueu-les preferiblement en un **acumulador de fred**, en una bossa o un porta-carmanyoles isoterma.
9. Recordeu guardar les carmanyoles al **frigorífic del centre de treball** tan bon punt hi arribeu. És important no deixar la bossa amb les carmanyoles al costat de radiadors o exposades directament al sol.

## A la feina

10. A la feina, 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 el plat, si cal, al microones.
11. En el cas que calgui escalfar la preparació, feu-ho des de la mateixa carmanyola. Traieu la tapa però poseu-la al damunt per evitar esquitxos. Un aliment és prou calent quan s'ha de deixar refredar per poder-lo menjar.
12. Cal establir una freqüència mínima de neteja i desinfecció dels frigorífics i dels forns 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.
13. És necessari assegurar les **mesures preventives** necessàries per a casos d'al·lèrgies i intoleràncies.
14. És important **rentar-se les mans** a l'hora d'entrar a l'espai de menjador.
15. Cal **rebutjar les restes** d'aliments que no s'hagin menjat a les escombraries (contenedor de restes orgàniques) del mateix menjador.

---

### I recordeu...

- Dedicar **temps suficient** a l'àpat.
- Fer l'àpat en un **espai destinat al menjador** i, si pot ser, en **companyia**. Eviteu menjar a la taula de treball.
- Aprofitar l'estona de l'àpat per **desconnectar** de la feina.



**Per a més informació, podeu consultar:**

[Alimentació saludable](#)

[Petits canvis per menjar millor](#)

[Alimentació sostenible](#)

[Petits canvis per Menjar Millor a l'empresa promotora de salut](#)

[Receptes saludables amb fruites i hortalisses](#)

[Receptes saludables](#)

[Amed. Alimentació Mediterrània](#)

[Quatre normes per preparar aliments segurs](#)

[Consells per a la preparació d'aliments amb ou](#)

[Consells per menjar a l'aire lliure](#)

[Consells per preparar dinars de carmanyola](#)

Barcelona, setembre de 2023.