

SORTIM D'EXCURSIÓ AMB L'ESCOLA!

Consells per als pícnic
de les sortides escolars





Les sortides fora de l'entorn escolar estan considerades una gran eina educativa relacionada amb les activitats vivencials. Algunes vegades impliquen passar el dia fora de l'escola i, per tant, haver de portar l'esmorzar i el dinar a la motxilla.

A continuació, us oferim un seguit de recomanacions per fer del pícnic un àpat **saborós, segur i saludable**.

1

TRANSPORTEU EL MENJAR EN FRED

- És important que els aliments que l'infant porti a la motxilla, per menjar a l'hora de dinar, es transportin de forma segura. Tant si són entrepans com carmanyoles, convé que estiguin dins una **bossa aïllant tèrmica** (nevereta) amb una placa de fred. És la millor manera de reduir el risc de contaminació i la multiplicació de microorganismes.
- Cal que el menjar es posi ja **fred o refrigerat** dins la nevereta per emportar. Això vol dir, en el cas del menjar per a la carmanyola, que cal haver-lo preparat el dia abans i tenir-lo a punt a la nevera de casa.
- Durant el transport (a l'autocar, al tren, etc.), assegureu-vos que es deixen les motxilles al **lloc més fresc** del vehicle i eviteu que hi toqui el sol.
- Pot ser una molt bona opció el manteniment del **menjar en fred en vehicles** com autocars, en neveres isotermes o frigorífiques que funcionen amb les connexions 12V dels vehicles.

2

PREPAREU ENTREPANS VARIATS

- Utilitzeu **pans** preferentment integrals i/o de llavors.
- Varieu els aliments que serveixen per **untar**: oli d'oliva verge, hummus, olivada, cremes de fruites seques, etc.
- Trieu **farcits** com ara formatge, pebrot escalivat, ceba fregida, albergínia a la planxa, pit de pollastre a la planxa o arrebossat (ben cuit), truita a la francesa o farcida (ben quallada i preparada amb prou antelació perquè es refredi), etc.
- **Eviteu** els aliments que tenen més risc de **contaminació**, com ara truites poc quallades i carns i peixos poc cuits.
- **Eviteu** aliments que tinguin un **contingut d'aigua elevat**, com ara el tomàquet, l'enciam i alguns productes carnis cuits (pernil cuit, mortadel·la), ja que mullen excessivament el pa i necessiten fred per conservar-se correctament, i generen, per tant, més risc de contaminació.
- Complementeu sempre l'àpat amb **aigua i fruita fresca** (recordeu portar la fruita ben rentada i assecada de casa).

PROPOSTES PER A ENTREPANS

Entrepà de pa integral o de llavors amb:

- crema d'avellanes o ametlles
- formatge
- hummus i escalivada
- pollastre a la planxa o arrebossat, xampinyons saltats, ceba i mostassa
- truita d'espàrrecs o de carbassó, ceba, formatge, etc. (ben quallada)

3

OMPLIU LES CARMANYOLES AMB ELS MILLORS INGREDIENTS

- Sovint és més pràctic preparar **plats únics** que incloguin farinacis, verdures i proteics.
- **Cal netejar molt bé** les hortalisses crues que formin part de les receptes per evitar la contaminació del plat. En la preparació de la carmanyola, és important seguir amb cura les quatre **normes bàsiques** que garanteixen la seguretat dels aliments: **netejar, separar, cuire i refredar**: [Quatre normes per preparar aliments segurs](#). Cal evitar les elaboracions fetes amb ou cru, crema, trufa o nata.
- Per a més informació, podeu consultar els documents "[Dinars de carmanyola als centres educatius](#)" i "[Consells per menjar a l'aire lliure](#)".
- Complementeu sempre l'àpat amb **aigua i fruita fresca** (recordeu portar la fruita ben rentada i assecada de casa).

PROPOSTES PER A CARMANYOLES

- Amanida de patata, ou dur, ceba tendra, cogombre, formatge i vinagreta de mel i mostassa.
- Amanida d'arròs, lleties, enciam, tomàquet, pastanaga, olives i nous.
- Amanida d'arròs, pèsols, blat de moro i daus de gall dindi a la planxa (ben cuit).
- Arròs integral amb daus de tofu fumat, albergínia i carbassó a la planxa.
- Arròs integral amb nous, panses i daus de poma fregida amb curri.
- Espirals amb espinacs saltats amb panses i pinyons.
- Llacets amb daus de carbassó, alfàbrega, formatge parmesà i tires de pollastre a la planxa (ben cuit).
- Lleties amb escalivada i olives negres.
- Macarrons amb samfaina i daus de formatge sec.
- Patata bullida amb ou dur, pebrots del piquillo, orenga i olives negres.
- Saltat de mongeta seca i mongeta tendra amb pernil.

*Amaniu preferentment amb oli d'oliva verge i/o vinagretes suaus.



4

NO OBLIDEU LA FRUITA!

- Garantiu que hi hagi sempre **fruita fresca** i que sigui fàcil de transportar (poma, mandarines, cireres, plàtan, etc., segons l'època de l'any). Recordeu que la fruita s'ha de rentar i assecar a casa.
- També pot ser adequat completar l'àpat amb **fruita seca**, (nous, ametlles, avellanes, etc., sense fregir ni salar), i **hortalisses** (bastonets de pastanaga o tomàquets cirerol).



5

LA MILLOR BEGUDA ÉS L'AIGUA!

- És molt important que la beguda sigui **aigua** i que es transporti en cantimplores individuals ben identificades amb els noms dels infants (eviteu les ampolles de plàstic i de vidre).



6

TINGUEU CURA AMB LES AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES

- L'elaboració d'àpats per a persones amb al·lèrgies o intoleràncies a un aliment requereix una **atenció especial** que s'inicia amb el disseny del menú i que cal mantenir fins que se serveix el plat.
- En el cas dels pícnic per a sortides escolars, és important que els àpats per a les persones amb al·lèrgies o intoleràncies estiguin **correctament identificats** i **protegits** per evitar qualsevol **contaminació encreuada** amb els altres menús (durant el transport o quan es reparteixin a l'hora de dinar).



7

CONSELLS DE SEGURETAT

- Recordeu als infants que cal **rentar-se les mans** amb aigua i sabó abans de menjar.
- Utilitzeu **materials aptes** per al contacte amb els aliments. En el cas de les carmanyoles, han de portar el símbol de la forquilla i la copa, o bé a la pròpia carmanyola o al seu embolcall quan es compra.
- A l'hora de menjar, convé que els infants estiguin **asseguts** i s'ha d'evitar que corrin o que facin altres activitats mentre mengen, per prevenir riscos d'ennuegament.



REDUÏU EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

- Per evitar el malbaratament alimentari, cal **ajustar les racions** a les quantitats que consumiran els infants.
- En cas que **sobri menjar** que no necessiti refrigeració, que estigui en envasos sense obrir (bosses de fruita seca, etc.) i que hàgiu conservat protegit de la calor, el podeu **retornar** a la cuina de l'escola (o a les famílies, si l'han portat de casa).



RECOLLIU I RECICLEU

Recordeu als infants que **cal recollir** els papers, els embolcalls, les ampolles i les bosses i guardar-les a la motxilla o bé llençar-les a les escombraries de reciclatge més properes.

RECORDEU

OPCIÓ 1: quan les famílies portin les carmanyoles o els entrepans preparats de casa. En aquest cas, cal que s'evitin els aliments amb més risc de contaminació; en cas que es vulguin portar entrepans, recordeu alternatives més enllà del pa amb embotit (truita ben quallada, carn blanca arrebossada, hummus, olivada, etc.). Oferiu informació sobre la necessitat de portar el menjar en bosses d'aïllament tèrmic i plaques de refrigeració.

OPCIÓ 2: quan sigui l'escola qui prepari els pícnic. En aquest cas, es procurarà conservar els aliments refrigerats fins al moment de ser consumits i en el seu envàs original sense obrir (si en tenen i si es preparen en el lloc on es consumiran).



Document elaborat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya

Amb el suport de:

- Agència Catalana de Seguretat Alimentària
- Agència de Salut Pública de Barcelona
- Departament d'Educació

Actualització 2020