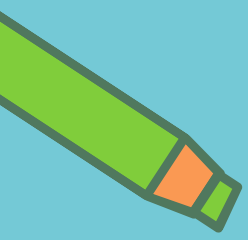
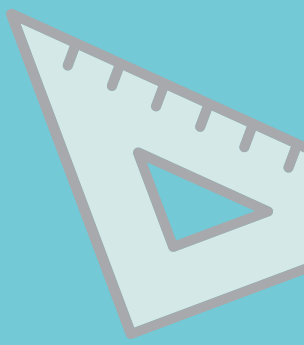
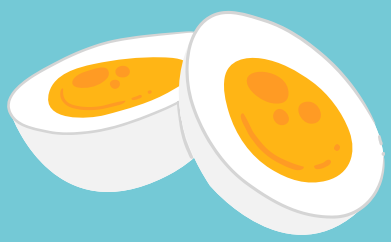
Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública

CARMANYOLES
A L'ESCOLA







CARMANYOLA A L'ESCOLA

Sempre que el centre ofereixi aquesta possibilitat, els infants han d'optar per dur el menjar en una carmanyola.

****

Aquesta és una elecció que requereix la implicació de la família, dels infants i dels centres escolars.

****

És important preparar un menú amb aliments adequats des d'un punt de vista nutricional i higienicosanitari.

ELECCIÓ DE LA CARMANYOLA

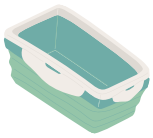
CARACTERÍSTIQUES DE LES CARMANYOLES

- Aptes per a ús alimentari.

- Aptes per rentar-les al rentavaixelles.

- Aptes per al microones, si es fan servir per reescalfar aliments.

- No han de tenir ratllades ni estar deteriorades.
- Les juntes de plàstic han d'estar en bon estat i el recipient ha d'estar íntegre i sense esquerdes.



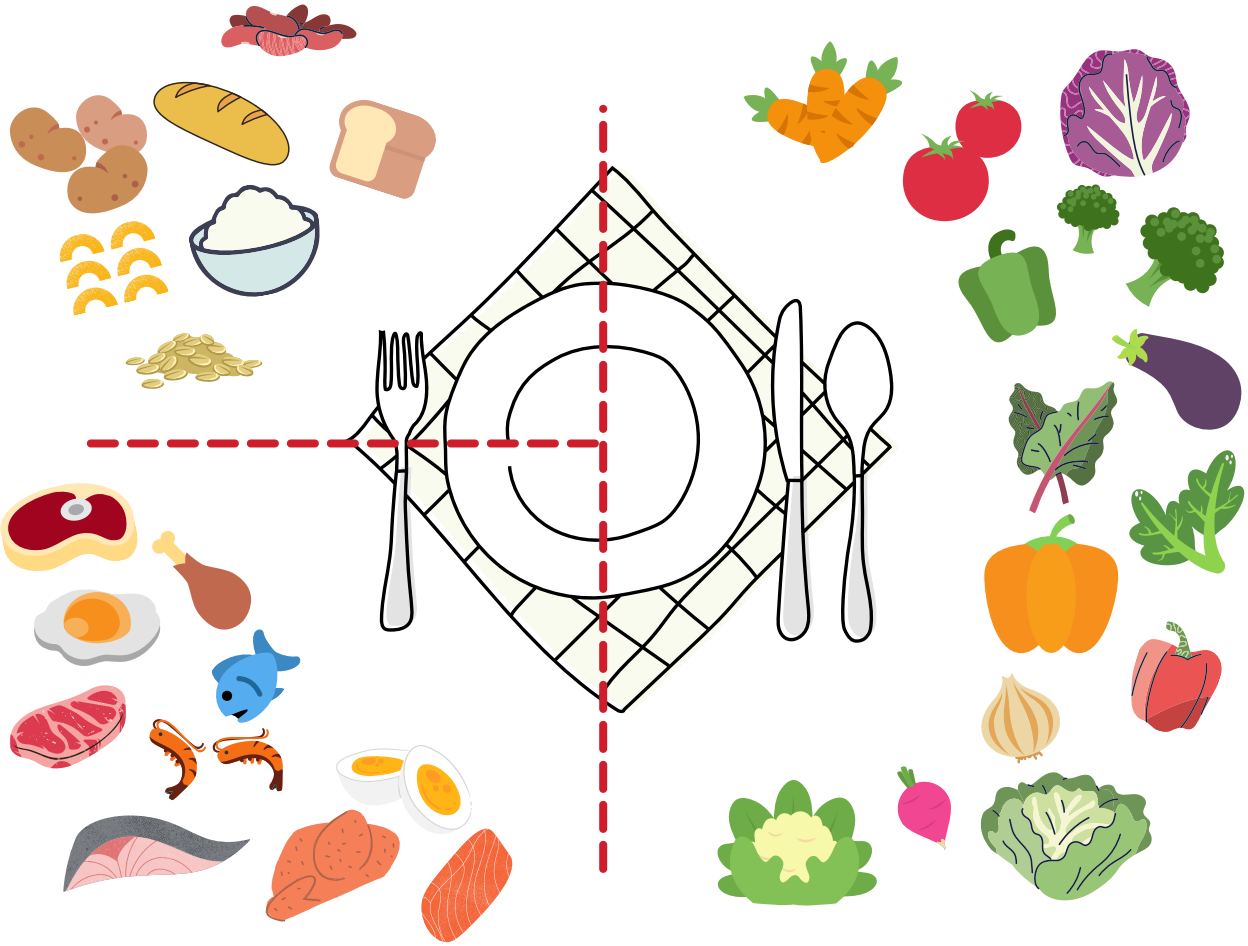
És recomanable emprar carmanyoles isotermes o geleres portàtils amb gel per al transport de menjars peribles que necessiten fred.

(p.ex.: tonyina, anxova, peix fumat o cru, formatge fresc o tendre, preparacions amb ou cru o no quallat, nata, productes carnis cuits …).

ALIMENT

Per planificar correctament el menú, cal tenir en compte els mateixos criteris que a l'hora de dissenyar el dinar o el sopar, però amb petites adaptacions.

Pot ser de gran ajuda guiar-se amb el plat de Harvard, segons el qual la meitat del plat ha de ser a base d'hortalisses (ja siguin crues o cuites) i l'altra meitat s'ha de repartir a parts iguals entre els farinacis (pasta, pa, patata, arròs, llegums), preferiblement integrals, i els proteics (carn, peix, ou).



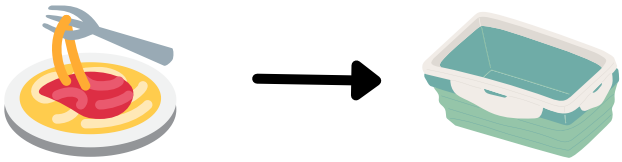
ALIMENT

- És convenient utilitzar oli d'oliva verge extra, tant per a la preparació com per amanir el plat.

- Preferentment es recomana acompanyar el menjar amb fruita de temporada.

- Cal no oblidar que la beguda sempre ha de ser l'aigua.

- S'han d'adaptar les quantitats de la carmanyola a les necessitats i la sensació de gana que expressen els infants. Pot ser d'ajuda posar primer el menjar al plat de consum habitual, per estimar la quantitat que cada un menjarà, i després col·locar-la a la carmanyola corresponent.



- Per tal de garantir la varietat d'aliments i el compliment de les freqüències setmanals recomanades, és aconsellable fer una planificació setmanal fent servir com a orientació la programació de menús del centre on dinarà l'infant.

- Per facilitar la compra i preparació del menú s'aconsella que tota família (amb carmanyola o a casa) mengi el mateix.

ALIMENT

Exemples de menús:

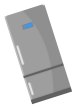
- **Ensalada de pasta amb pollastre, poma, blat i verduretes.**
- **Ensalada d'arròs amb tonyina, tomàtiga, pebre verd i vermell i olives negres.**
- **Trempó amb ciurons, arròs i ou dur o tonyina.**
- **Estofat de carn amb patates, pèsols i pastanaga.**
- **Macarrons amb carn, pastanaga i xampinyons.**

PREPARACIÓ I MANTENIMENT DELS ALIMENTS DE FORMA SEGURA:

- Abans de començar a preparar el menjar hem de rentar-nos les mans de forma adient i hem d'emprar estris de cuina nets.
- Hem de cuinar bé els aliments, sobretot la carn i el peix, assegurant-nos que el centre del tall canvia de color.
- Hem de quallar bé l'ou de les truites i els altres productes elaborats amb ou cru.
- Convé evitar salses i postres casolanes amb ou cru o nata.
- Si els aliments han d'estar exposats molt de temps a temperatures altes (estiu, excursions...) i no es poden conservar en fred, hem d'evitar els menjars en què sigui fàcil la multiplicació de microorganismes (preparats a base d'ou, els embotits que han de menester fred...) i optar per aliments estables.
- Hem de cuinar els aliments amb suficient antelació per poder-los refredar convenientment. No s'han de mantenir els menjars cuinats més de 2 hores a temperatura ambient.
- No hem de tancar les tapes en menjars molt calents. Els aliments s'han de refredar abans.

TRANSPORT DELS ALIMENTS

Els hem de treure del frigorífic en el darrer moment i els hem de col·locar en un acumulador de fred, una bossa o un portacarmanyoles isoterm.



Si els aliments necessiten conservar-se en fred, s'han de desar al frigorífic del centre educatiu el més aviat possible.

Els aliments que no necessitin fred no s'han de deixar devora radiadors o exposats al sol.

És convenient identificar les carmanyoles amb el nom i el curs (és molt important en infants amb intoleràncies i al·lèrgies).

NETEJA DE LA CARMANYOLA:

Cal rebutjar els aliments o les restes que no s'hagin menjat.

La carmanyola s'ha de netejar amb aigua calenta i sabó.

És recomanable netejar-la al rentavaixelles a alta temperatura almanco un pic a la setmana.

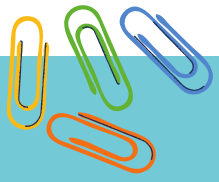
No és segur fer servir envasos no reutilitzables o d'altres que no siguin aptes per a ús alimentari.

SERVEI
DE
PROMOCIÓ
DE LA SALUT

971-177383
http://promociosalut.caib.es

SERVEI
DE
SEGURETAT
ALIMENTÀRIA
I
NUTRICIÓ

971-177383
http://seguretatalimentaria.caib.es



Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública