

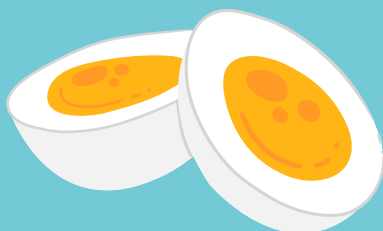
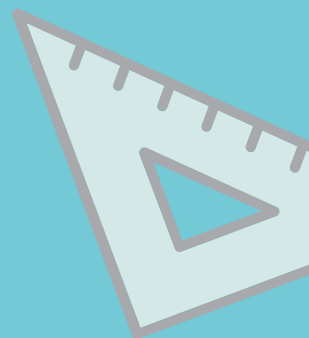
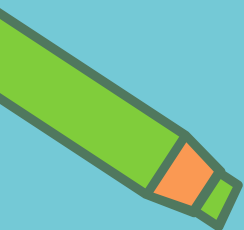


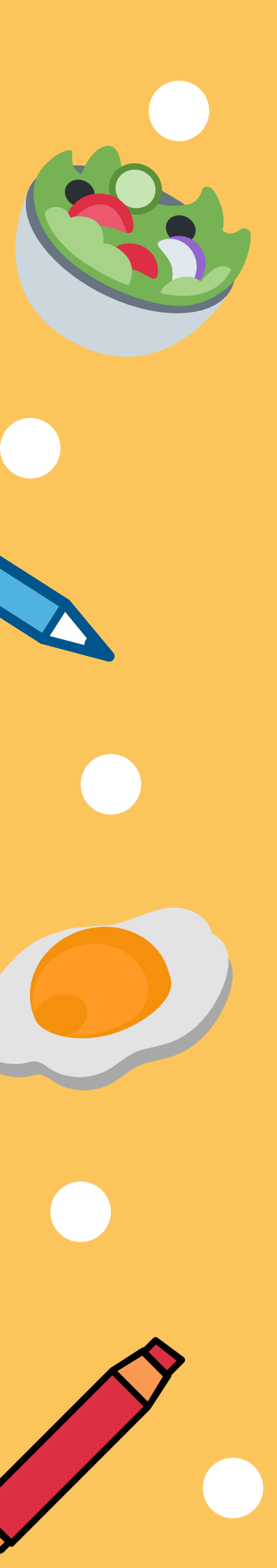
G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
I PARTICIPACIÓ



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

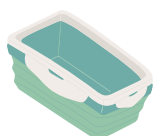


CARACTERÍSTIQUES DE LES CARMANYOLES

- 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.



Apto para lavavajillas



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

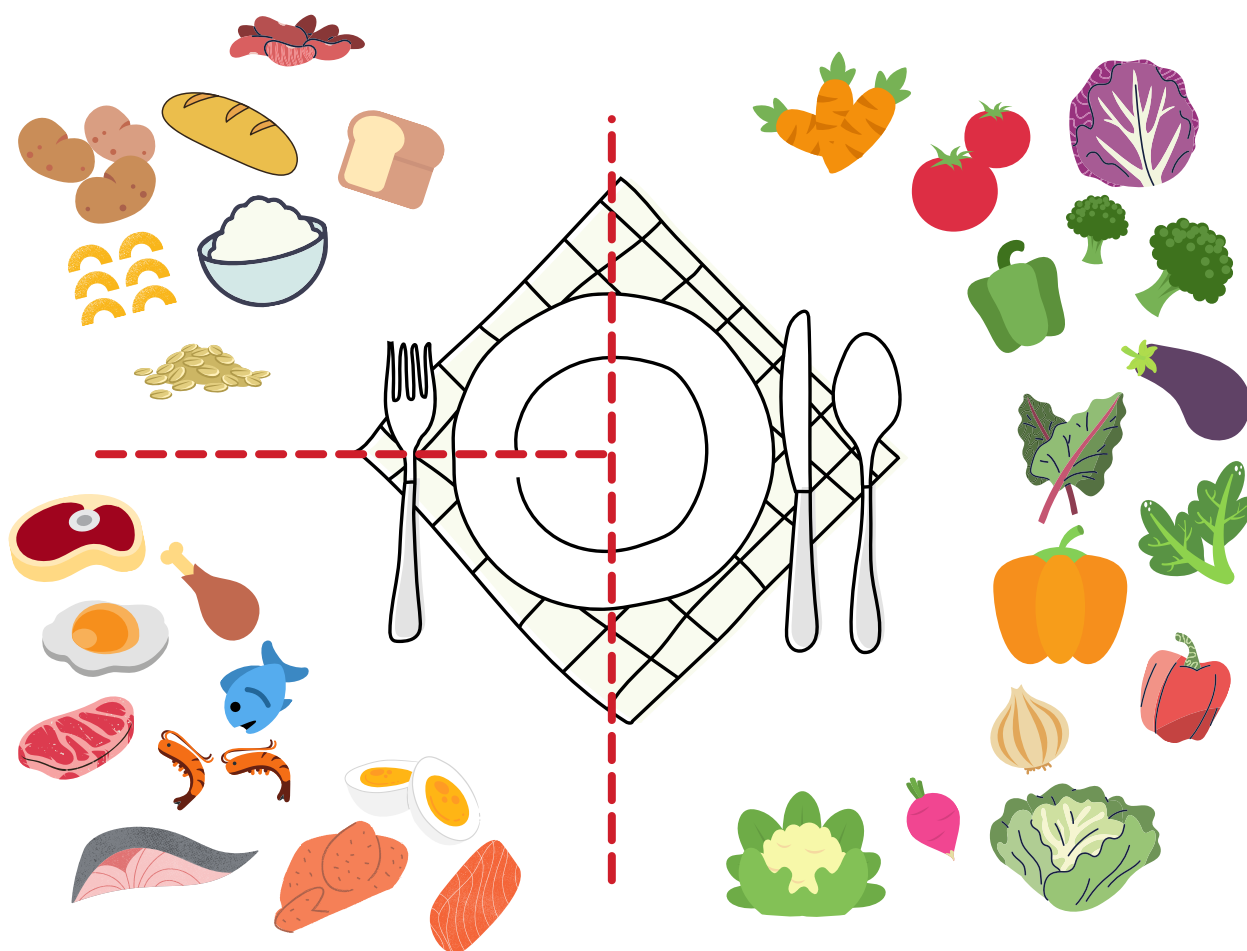
(p.ex.: tonyina, anxova, peix fumat o cru, formatge fresc o tendre, preparacions amb ou cru o no quallat, nata, productes carnis cuits ...).



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.



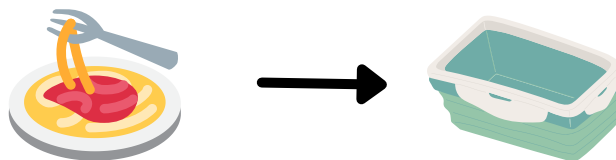
- Preferentment es recomana acompanyar el menjar amb fruita de temporada.



- 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.

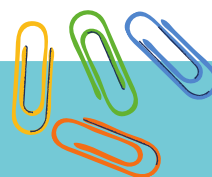


SERVEI DE PROMOCIÓ DE LA SALUT

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

SERVEI DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA I NUTRICIÓ

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



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ