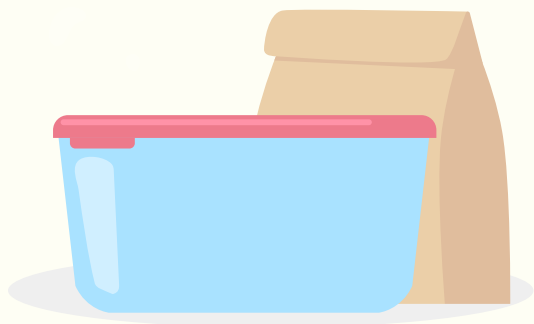


DINARS DE CARMANYOLA A L'INSTITUT

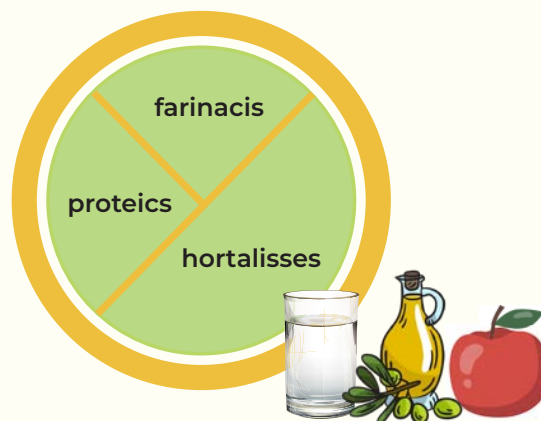
RECOMANACIONS PER A JOVES I FAMÍLIES

En alguns centres educatius de secundària s'ofereix a l'alumnat la possibilitat de portar el dinar en carmanyoles, i se'l facilita l'espai i les condicions de refrigeració (nevera) i escalfament (microones) adequades. Aquesta opció, sempre que els i les joves s'impliquin en els diferents processos, es planifiquin els menús i es garanteixin les condicions higièniques en la preparació i el transport, pot esdevenir una molt bona opció per a l'àpat de migdia.



A l'hora d'organitzar l'àpat, amb la carmanyola sovint és més pràctic preparar **plats únics** que incloguin hortalisses, farinacis i proteics (llegums, carns o ous), en la proporció que mostra la imatge següent:

PLAT SALUDABLE



FARINACIS	PROTEICS	HORTALISSES
Llegums Pasta integral Arròs integral Pa integral Altres cereals integrals Patates	Llegums Ous Peixos Carns Fruita seca	Colíflor Bròcoli Tomàquet Espinacs Pastanaga Pebrot Albergínia Etc.

Aigua per beure, oli d'oliva per amanir i cuinar, i fruita de postre

Per tal de garantir la varietat d'aliments i el compliment de les freqüències setmanals recomanades, és aconsellable fer una planificació setmanal (vegeu orientacions a la guia. [L'alimentació saludable en l'etapa escolar](#)).

També podeu trobar més informació sobre com millorar l'alimentació a la guia [Petits canvis per menjar millor](#).

Amb la col·laboració de:



Patrocinadors:



PROGRAMACIÓ DE MENÚS PER A CARMANYOLES

Tots el menús haurien d'incloure:

- ▶ Verdures i hortalisses.
- ▶ Farinacis integrals (arròs, pa, pasta...) o tubercles (patata, moniato...).
- ▶ Un aliment proteic (llegum, ou 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. 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 (llençies, cigrons, mongetes, pèsols, tofu, soja texturitzada etc.) i fruita seca.

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, les carns blanques, els ous i la fruita seca.
- ▶ Per a les amanides, portar l'amaniment a part i amanir-les al moment.

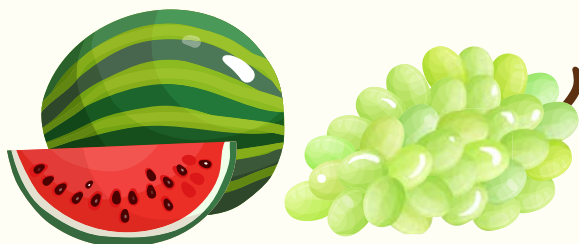
- ▶ Complementar l'àpat amb fruita fresca per a les postres.
- ▶ Beure aigua durant l'àpat.
- ▶ Adaptar les quantitats de la carmanyola a les necessitats i sensació de gana expressada pels adolescents.



Trucs i idees 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.



Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya

Patrocinadors:



Tenir al rebost:

- ▶ Conserves de llegums, blat de moro, pèsols, carxofes, espàrrecs, olives, tonyina, sardines, etc.
- ▶ Fruïtes seques i dessecades (nous, ametlles, avellanes, prunes, panses...).
- ▶ Oli d'oliva verge.
- ▶ Diversitat d'espècies i herbes aromàtiques.
- ▶ Vinagre, salsa de soja, etc.

Tenir al congelador:

- ▶ Llegums cuïts congelats.
- ▶ Hortalisses congelades: minestra, carxofa neta i tallada, mongeta tendra, bròquil, coliflor, etc.
- ▶ Pollastre i altres carns congelades.
- ▶ Sofregit de ceba, de tomàquet, samfaina, verdures escalivades o cuites al vapor.

Amb tots aquests ingredients frescos, refrigerats o congelats, 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.

En els exemples de programació de menús es proposen plats per a l'àpat del dinar aptes per portar en una carmanyola com a plat únic.



En el cas que es vulguin portar dues carmanyoles (una per al primer plat i una altra per al segon plat) es poden utilitzar de referència la majoria d'exemples de programacions de menús disponibles a la guia [L'alimentació saludable en l'etapa escolar \(edició 2020\)](#).

En les següents propostes que s'ofereixen s'han marcat en negreta els aliments que cal incloure en el menú, però les verdures i hortalisses, herbes aromàtiques i espècies es poden escollir en funció de la temporada, disponibilitat i el gust de cadascú.

Amb la col·laboració de:



Patrocinadors:



Exemples de programacions de menús per a **dinars de temporada de fred**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons a la bolonyesa amb brots de bròquil al vapor	Lenties guisades amb hortalisses de temporada	Minestra de verdures amb patata i ou dur	Cigrons guisats amb espinacs	Arròs amb porro, bolets, daus de pollastre , all i julivert
Bullit de patata , moniato, bledes, carbassa i ou dur amb sofregit de ceba i fruita	Arròs amb ceba caramel·litzada, espinacs i daus de llom saltats	Mongetes blanques guisades amb porro i carbassa	Tallarines amb saltat de porro, col, pastanaga i tires de pollastre	Lenties amb saltat d'hortalisses (porro, nap, xirivia, pastanaga i col llombarda)
Cigrons amb hortalisses, cuscús i fruita seca	Estofat de patates , ceba, pastanaga, i ou dur	Arròs amb porro, poma, pollastre , nous i panses (amb curri)	Lenties guisades amb hortalisses de temporada	Lasanya d'espínacs i formatge tendre
Arròs amb coliflor, remolatxa, orenga i ou dur	Guisat de mongetes seques amb bledes, patata i ametlles	Espaguetis amb saltat d'all tendres i carxofa amb formatge	Pollastre rostit amb patata , ceba i pastanaga	Cigrons guisats amb ceba, api i olives negres

És recomanable que els àpats es facin en una franja horària saludable, de 12h a 14h, en coherència amb el consens del Pacte per la Reforma Horària.



Amb la col·laboració de:



 **Generalitat de Catalunya**

Patrocinadors:

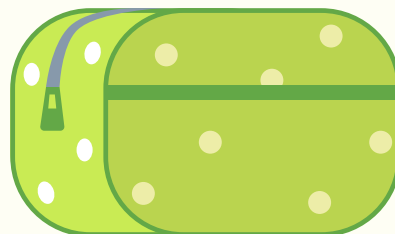
 **Agència Catalana de Cooperació al Desenvolupament**



Exemples de programacions de menús per a **dinars de temporada de calor**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espirals amb espàrrecs saltats, salsa de tomàquet i daus de formatge	Saltat de mongeta seca i mongeta tendra amb alls tendres	Patata i pastanaga amb sardines en conserva	Lenties amb escalivada (albergínia, pebrot vermell i ceba)	Arròs xinès (pastanaga, pèsols, pebrot vermell i truita)
Amanida d' arròs, lenties , tomàquet, pebrot verd, ceba tendra i olives	Amanida de patata , tomàquet, cogombre, ou dur i ceba tendra	Pèsols i daus de patata saltats amb ceba	Espaguetis amb sofregit d'hortalisses i carn picada	Cigrons amb, daus d'albergínia fregida o a la planxa, salsa de tomàquet i alfàbrega
Minestra amb patata i ou dur	Cigrons amb salsa pesto (alfàbrega, nous, all, oli i formatge) i tomàquets de cirerol	Amanida d' arròs , pèsols, blat de moro, daus de tomàquet i tires de gall dindi a la planxa	Amanida de lenties amb pastanaga i remolatxa ratllades, taronja i enciam	Macarrons amb mongeta tendra, salsa de tomàquet i daus de formatge sec
Empedrat de mongeta blanca (tomàquet, pebrot verd, vermell, ceba tendra i olives negres)	Llacets amb daus de carbassó, tires de pollastre a la planxa, alfàbrega i formatge	Amanida de lenties amb espinacs, ceba, tomàquets de cirerol i panses amb vinagreta de mel	Arròs amb samfaina (albergínia, pebrot, carbassó, ceba i tomàquet) i tonyina en conserva	Patata bullida amb pebrot i ceba escalivada, ou dur , orenga i olives negres

És recomanable que els àpats es facin en una franja horària saludable, de 12h a 14h, en coherència amb el consens del Pacte per la Reforma Horària.



Amb la col·laboració de:



 **Generalitat de Catalunya**

Patrocinadors:



CONSELLS DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA

A casa, assegureu-vos que les carmanyoles són **netes i aptes** per a microones. Renteu-les cada dia amb aigua calenta i sabó. 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](#). Cal que les carmanyoles vagin etiquetades amb el **nom** de l'alumne/a.

El centre educatiu ha de disposar de **frigorífic i microones exclusiu per a les carmanyoles dels alumnes**, per garantir la conservació i l'escalfament dels aliments. La responsabilitat de l'estat dels aliments que porti cada alumne és només de la família.

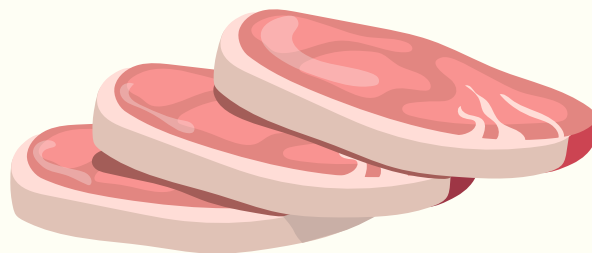
Seguiu aquests consells per a la **preparació del menjar**:

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. 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.

Amb la col·laboració de:



Patrocinadors:



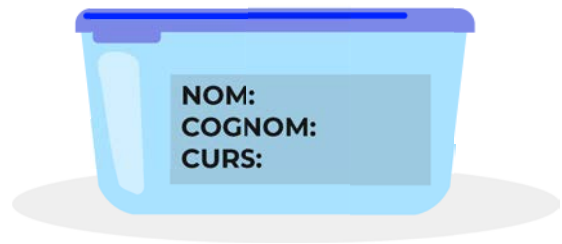
Durant el **transport** fins al centre educatiu:

1. Traieu les carmanyoles de la nevera de casa en el darrer moment i col·loqueu-les preferiblement, amb un **acumulador de fred**, en una bossa o un portacarmanyoles isoterma.



2. Recordeu als nois i noies que guardin les carmanyoles al **frigorífic del centre** educatiu tant bon punt hi arribin. És important dir-los que no deixin la bossa amb les carmanyoles a temperatura ambient, i encara menys 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.



A l'institut:

1. Al **darrer moment**, quan sigui l'hora de dinar, es pot treure la carmanyola de la nevera i escalfar-la al microones.

2. Cal **rebutjar les restes** d'aliments que no es mengin a les escombraries (contenedor de restes orgàniques) del mateix menjador.



Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya

Patrocinadors:



Agència Catalana de Cooperació al Desenvolupament

