



La carmanyola a l'escola

Per circumstàncies diverses, sempre que l'escola reculli aquesta possibilitat, els escolars poden optar per dur el menjar en una carmanyola. Aquesta és una elecció que requereix la implicació de la família, de l'alumnat i dels centres escolars.

En aquest fullet s'ofereixen un seguit de recomanacions per a la preparació i la planificació dels menús per dur en carmanyola.

PER A LES FAMÍLIES (pares i alumnes)

1 Sigueu rigorosos amb la neteja de les mans, de les superfícies de treball, dels estris i recipients que s'utilitzen per a la preparació i conservació dels plats.

2 Assegureu-vos que les carmanyoles emprades siguin hermètiques, aptes per al transport i per a la conservació d'aliments. Per això, comprovau que duen el distintiu que identifica que són aptes per a l'ús

3 Es recomana preparar el plat amb la mínima antelació possible i conservar-lo sempre refrigerat. S'aconsella usar les carmanyoles isotèrmiques. En qualsevol cas, la carmanyola haurà d'anar degudament retolada amb el nom de l'alumne.



4 En la carmanyola, el més pràctic es dur preparats plats únics que incloguin els grups d'aliments més importants (pasta/arròs, carn/ous/peix, verdures) que s'han de consumir a diari. Aquí teniu alguns suggeriments de plats complets:



Amanida de pasta amb pollastre, poma, blat de moro i verdures.

Amanida d'arròs amb tonyina, tomàtiga, pebre verd i vermell, i olives negres.



Amanida de patata bullida amb ou bullit, ceba tendra, cogombre i olives.



Estofat de llenties amb fideus i petites porcions de carn.



Trempó mallorquí amb ciurons, arròs i ou bullit o tonyina.

Estofat de carn amb patates, pèsols i pastanaga.

Macarrons amb salsa de tomàtiga i carn, pastanaga i xampinyons.

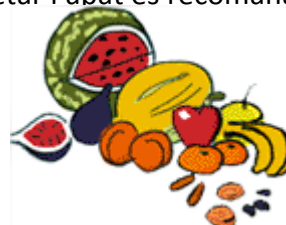
S'aconsella acompanyar alguns plats amb pa (alternau pa refinat/pa integral).



L'aigua ha de ser la beguda d'elecció.



Per completar l'àpat es recomana **fruita**.



PER AL CENTRE

1 Si el centre ofereix la possibilitat de dur el dinar en carmanyola, aquest ha de disposar:

- D'instal·lacions de fred que garanteixin el manteniment de les condicions higienicosanitàries dels aliments.
- D'electrodomèstics per escalfar els plats.
- D'espais destinats a aquesta finalitat i de les normes d'utilització d'aquests.
- De dispositius que permetin la higiene de mans abans de dinar.

2 S'ha d'informar l'alumnat usuari de l'espai habilitat per dinar i de les normes d'utilització i ubicació de les instal·lacions destinades a aquesta finalitat.