



La fiambarrera en la escuela

Por diversas circunstancias, siempre que el colegio recoja esta posibilidad, los escolares pueden optar por llevar la comida en una fiambarrera. Ésta es una elección que requiere la implicación de la familia, del alumnado y de los centros escolares.

En este folleto se ofrecen una serie de recomendaciones para la preparación y la planificación de los menús para llevar en fiambarrera.

PARA LAS FAMILIAS (padres y alumnos)

1 Sed rigurosos con la limpieza de las manos, de las superficies de trabajo, los utensilios y recipientes que se utilizan para la preparación y conservación de los platos.

2 Asegúrense de que las fiamberras empleadas sean herméticas, aptas para el transporte y para la conservación de alimentos. Por ello, comprueben que llevan el distintivo que identifica que son aptos para el uso alimentario.

3 Se recomienda preparar el plato con la mínima antelación posible y conservarlo siempre refrigerado. Se aconseja usar las fiamberras isotérmicas. En cualquier caso, la fiambarrera irá debidamente rotulada con el nombre del alumno.



4 En la fiambrrera, lo más práctico es llevar preparados **platos únicos** que incluyan los grupos de alimentos más importantes (pasta/arroz, carne/huevo/pescado, verduras) que se deben de consumir a diario. Aquí tienen algunas sugerencias de platos completos:



Ensalada de pasta con pollo, manzana, maíz y verduras.

Ensalada de arroz con atún, tomate, pimiento verde i rojo, y aceitunas negras.



Ensalada de patata hervida con huevo hervido, cebolleta, pepino y aceitunas negras.

Estofado de lentejas con fideos y pequeñas porciones de carne.



Trempó mallorquín con garbanzos, arroz y huevo hervido o atún.



Estofado de carne con patatas, guisantes y zanahoria.

Macarrones con salsa de tomate y carne, zanahoria y champiñones.

Se aconseja acompañar algunos platos con pan (alternar pan refinado/ integral).



El **agua** debe ser la bebida de elección.



Para completar la comida se recomienda **fruta**.



PARA EL CENTRO

1 Si el centro ofrece la posibilidad de llevar la comida en fiambrrera, éste debe de disponer:

- De instalaciones de frío que garanticen el mantenimiento de las condiciones higiénicosanitarias de los alimentos.
- De electrodomésticos para calentar los platos.
- De espacios destinados a tal fin y de las normas de utilización de estos.
- De dispositivos que permitan la higiene de manos antes de comer.

2 Se informará al alumnado usuario del espacio habilitado para comer y de las normas de utilización y ubicación de las instalaciones destinadas a este fin.