CARMANYOLA i ALIMENTACIÓ SALUDABLE A L'ESCOLA

"CUIDA LA TEVA ALIMENTACIÓ I LA DELS TEUS FILLS"

Ajuntament de Palma

www.palma.es

Col·legi Oficial de Dietistes-Nutricionistes de les Illes Balears

CARMANYOLA I ALIMENTACIÓ SALUDABLE A L'ESCOLA

Recomanacions bàsiques per a preparar el menjar a casa

1. Seguir el menú de l'escola per a mantenir el paper educatiu del menjador escolar.
2. Organitzar l'alimentació de la família per a evitar la improvisació.
3. Cuinar i congelar alguns plats (dóna bons resultats: carns i peixos en salses, aguiats de llegums, fons d'arrossos, purés, aguiats de carns, etc.)
4. Cuidar la conservació, la manipulació i el procés de cuinar els aliments.
5. Tenir cura en la neteja de mans i estris.
6. Les carmanyoles han de ser d'ús alimentari amb tancament hermètic i han d'anar identificades.

El col·legi ha de disposar d'instal·lacions adequades per a guardar-hi les carmanyoles en refrigeració i per a escalfar-hi els aliments.

Una carmanyola saludable es compon de

1. Pasta, arròs o patates
2. Llegums, carn, peix o ous
3. Hortalisses crues i/o cuinades
4. Fruita de temporada
5. Pa integral o moreno
6. Aigua

Freqüència setmanal recomanada per al dinar

. 2 plats de llegums amb hortalisses i peix o carn
. 1-2 plats de peix amb hortalisses i pasta, arròs o patates
. 1-2 plats de carn amb hortalisses i pasta, arròs o patates
. 0-1 plat d'ous amb hortalisses i pasta, arròs o patates
. Cada dia: pa, aigua i fruita

Exemple de menú setmanal amb la freqüència recomanada

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Llegums	Carn	Llegum	Ous	Peix
Cuinat de Llenties, carn i hortalisses	Pollastre rostit amb ensalada i patates	Trempó amb tonyina i ciurons	Truita de patata amb ensalada	*Fideuà* de peix i verdures

Exemple de plats per component principal

Llegums	Pastes i arrossos	Patates	Carn/ou	Peix
Aguiat de mongetes, llenties o ciurons amb carn i verdures	Pasta amb bolonyesa (carn i hortalisses) o amb tonyina- verat, i formatge	Aguiat de patates, hortalisses i pilotes	Pollastre rostit amb ensalada de pasta, arròs, cuscús o puré de patates	Peix arrebossat o empanat i ensalada de pasta, patates o arròs
Mongetes saltejades amb botifarra o tonyina-verat	Ensalada d'arròs, pasta o cuscús amb tomàtiga, pernil, blat de moro	Estofat de patates amb carn i hortalisses	Pilotes a la jardinera amb arròs, patates o pasta	Peix amb salsa amb hortalisses i patates, arròs o pasta
Trempó, ciurons i ou bullit o peix en conserva	Arròs saltejat tres delícies amb verdureta o a la cubana	Ensalada de patates amb ou bullit, i verat o tonyina	Llom, pollastre o indiot arrebossat amb tumbet, samfaina o ensalades variades	Verat/tonyina/sardinetes en conserva, amb patata bullida, tomàtiga i pebrot
Ciurons amb espinacs i molles de bacallà	*Fideuà* de peix i verdura	Patates cuinades amb lluç i hortalisses	Truita de patata i carabassó amb ensalada	Peix al forn amb verdures rostides i patata

· El sopar s'ha de complementar amb els aliments del migdia, assegurant les hortalisses, juntament amb racions adequades de peix, carn i ou, preferentment cuinats al forn, al vapor, a la planxa o en sopes i aguiats lleugers. No hi ha de faltar la fruita com a postres.
· El desdejuni (pa/cereals, lactis i fruita) és un menjar molt important per als vostres fills. Organitzau-vos a casa per a fer-lo cada dia.
· El berenar de mig matí (panet, aigua i fruita) és important sobretot si no es desdejuna bé o si passa molt de temps (més de 3 hores) entre el desdejuni i el dinar.
· A mitjan horabaixa i d'acord amb l'activitat física, hi podem incloure lactis, fruites o petits panets variats. Recordau que la beguda més saludable és l'aigua.