LA CARMANYOLA A L'ESCOLA
Recomanacions per a la preparació i planificació dels menús

Recomanacions higièniques

1. Sigueu rigorosos amb la neteja de les mans, les superfícies de treball, els estris i els 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, comproveu que duen el distintiu que identifica que són adequades per a l'ús alimentari.
3. Procureu 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/a.

Menú

1. Planifiqueu correctament el menú.
2. 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.
3. Suggeriments de plats complets:

Plat 1. Amanida de pasta amb pollastre, poma, blat de moro i verdures.
Plat 2. Amanida d'arròs amb tonyina, tomàquet, pebre verd i vermell, i olives negres.
Plat 3. Amanida de patata bullida amb ou bullit, ceba tendra, cogombre i olives.
Plat 4. Amanida amb cigrons, arròs i ou bullit o tonyina.
Plat 5. Macarrons amb salsa de tomàtec i carn, pastanaga i xampinyons.
Plat 6. Estofat de llenties amb fideus i petites porcions de carn.
Plat 7. Estofat de carn amb patates, pèsols i pastanaga.
Plat 8. Carn amb hortalisses i pasta, arròs o patates.
Plat 9. Peix amb hortalisses i pasta, arròs o patates.

4. Aconsellem acompanyar alguns plats amb pa (pa refinat o integral).
5. Per completar l'àpat es recomana fruita fresca.

Consells culinaris

1. La pasta al *dente* evitarà que quedi passada en reescalfar-la.
2. Si el plat inclou ou, aquest ha d'estar ben cuit.
3. Saleu la carn després de posar-la al microones perquè no es ressequi.
4. Renteu les verdures i hortalisses, especialment si es mengen crues.
5. Coeu suficientment els aliments, sobretot la carn i el pollastre.
6. Eviteu les elaboracions de postres casolanes a base de nata, ou i cremes, pel risc de contaminació microbiana.