

Dinars de carmanyola a l'entorn laboral

En la majoria de centres de treball, s'ofereix als treballadors i treballadores la possibilitat de portar el dinar en carmanyoles, i se'ls facilita l'espai i les condicions de refrigeració (nevera) i escalfament (microones) adequades. Aquesta opció, sempre que es planifiquin els menús acuradament i es garanteixin les condicions higienicosanitàries, pot esdevenir una bona alternativa.

Com preparar un àpat equilibrat?

Per planificar correctament el menú, cal tenir en compte els mateixos criteris que a l'hora de dissenyar l'àpat del dinar, però amb petites adaptacions. Si l'estructura tipus del dinar és...

Primer plat: verdures, farinacis (pasta, arròs, patates) o llegums

Segon plat: aliment proteic (carn, peix, ous, llegums)

Guarnició: verdures o farinacis

Postres: principalment fruita fresca o lactis (ocasionalment)

Pa i aigua

Oli d'oliva per cuinar i amanir

...amb la carmanyola, sovint és més pràctic preparar plats únics que incloguin verdures, farinacis o llegums, i/o carns i ous. **Per exemple:**



A la primavera i a l'estiu

- Amanida d'arròs i lleties (arròs, lleties, tomàquet, pastanaga, olives i nous) amb reducció de vinagre de Mòdena.

- Amanida de patata amb ou dur i formatge feta (patata, ou dur, formatge feta, ceba tendra, cogombre i vinagreta de mel i mostassa).
- Pasta freda amb daus de carbassó, tires de pollastre i alfàbrega.

A la tardor i a l'hivern

- Lasanya de verdures i carn picada.
- Estofat de mongetes seques amb ceba, porro i pebrot.
- Patates guisades amb calamars i verdures (carbassó, pebrot, ceba i carbassa).

Preferentment, es recomana acompanyar l'àpat amb **amanida, fruita fresca, pa** (de preferència integral) i **aigua** i que les quantitats s'adaptin a les característiques, necessitats i sensació de gana dels comensals, així com a les peculiaritats del lloc de treball.

Per tal de garantir la varietat d'aliments i el compliment de les freqüències setmanals recomanades, és aconsellable fer una planificació setmanal.

Algunes preparacions de peix deixen olor després d'escalfar-les al microones, i això pot ser molest per als comensals. Per aquest motiu, les preparacions de carmanyola no en solen incloure, i es reserven les racions recomanades de peix per a l'àpat del sopar i del cap de setmana.

Assegureu-vos que les carmanyoles són netes i segures!

Assegureu-vos que les carmanyoles són netes i aptes per a forn microones (plàstic o vidre). Renteu-les cada dia amb aigua calenta i sabó. A casa, 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.

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 i el pollastre. 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, al més aviat possible, dins de les carmanyoles.

Durant el transport fins al lloc de treball

1. Traieu les carmanyoles del frigorífic en el darrer moment i col·loqueu-les preferiblement en un acumulador de fred, en una bossa o un portacarmanyoles isoterma.
2. Quan torneu a casa, rebutgeu els aliments o les restes que no us hàgiu menjat.

A la feina

1. Recordeu guardar les carmanyoles al frigorífic del centre de treball tan bon punt hi arribeu. És important no deixar la bossa amb les carmanyoles al costat de radiadors o exposades directament al sol.
2. Comproveu la temperatura (t de refrigeració: 4°C) i netedat dels frigorífics, així com la higiene dels forns microones.
3. Reescalfeu bé el menjar dins de la carmanyola. Traieu la tapa però poseu-la a sobre per evitar esquitxos. Un aliment és prou calent quan s'ha de deixar refredar per poder-lo menjar.
4. Cal establir una freqüència mínima de neteja i desinfecció dels frigorífics i dels forns microones.

I recordeu...

- Dedicar temps suficient a l'àpat.
- Fer l'àpat en un espai destinat a menjador i, si pot ser, en companyia.
- Aproveiteu l'estona de l'àpat per desconnectar de la feina.





PAAS Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable



Per a més informació podeu consultar:

[Alimentació saludable](#)

[Piràmide de l'alimentació saludable. 2012](#)

[MenjarSa i moure's, també a la feina](#)

[Receptes saludables](#)

[Amed. Alimentació Mediterrània](#)

[Quatre normes per preparar aliments segurs](#)

[Consells per a la preparació d'aliments amb ou](#)

[Consells per a menjar a l'aire lliure](#)

[Fitxes de productes vegetals de temporada](#)

Barcelona, octubre de 2012.