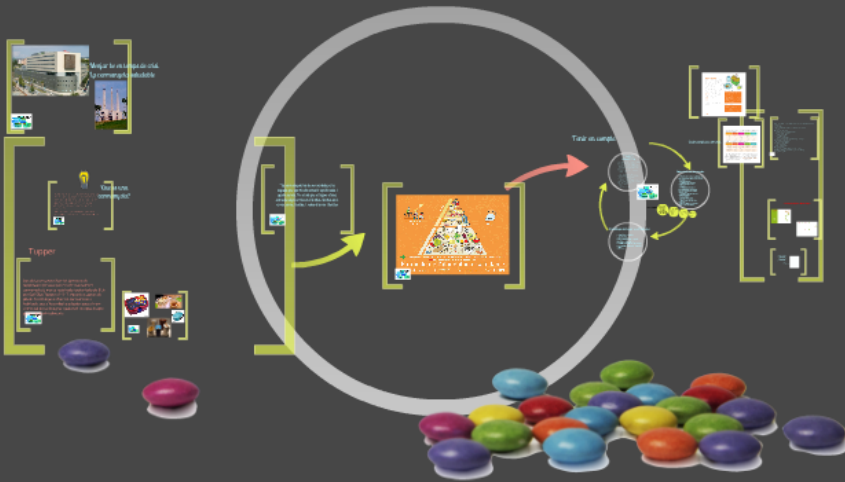


# Menjar be en temps de crisi.



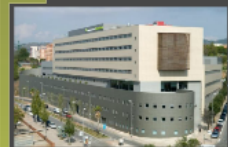
la carmanyola saludable



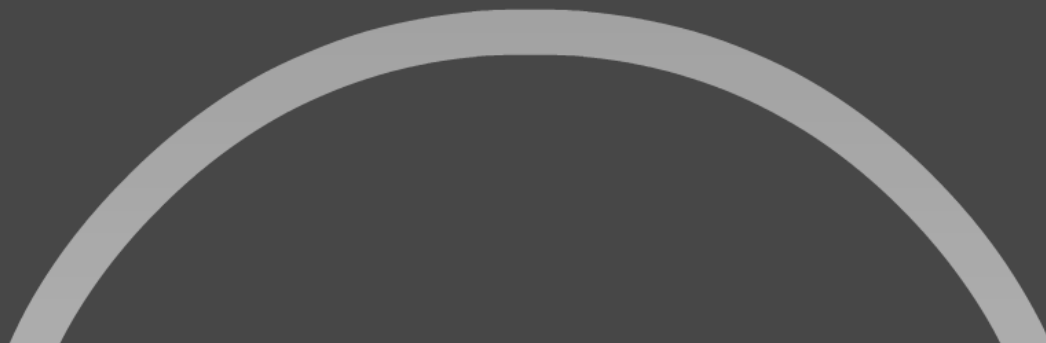
# Menjar be en temps de crisi.



la carmanyola saludable



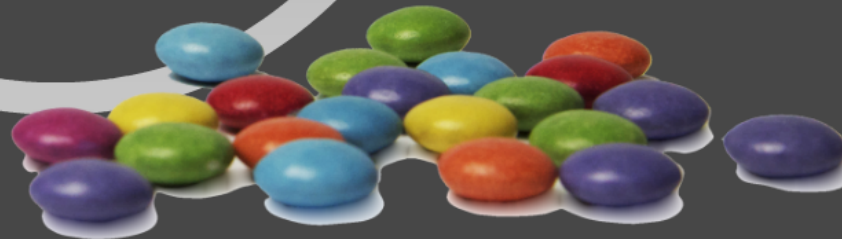
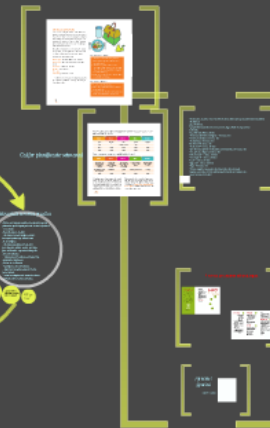
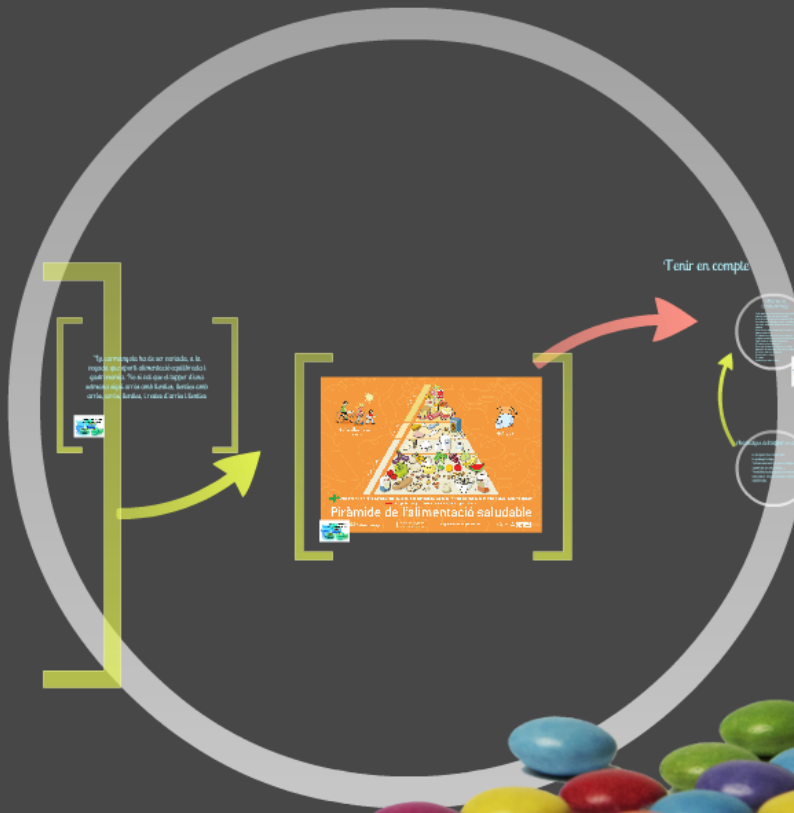
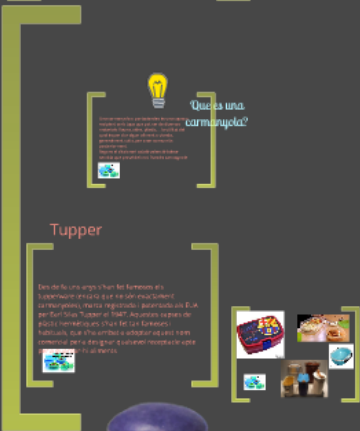
Menjar be en temps de crisi  
la carmanyola saludable



# Menjar be en temps de crisi.



## la carmanyola saludable





## Que es una carmanyola?

Una carmanyola o portaviandes és una capsa o recipient amb tapa que pot ser de diversos materials: llautó, vidre, plàstic,... la utilitat del qual és per dur algun aliment o vianda, generalment cuits, per a ser consumits posteriorment.

Segons el diccionari català-valencià-balear sembla que prové del mot francès *carmagnole*



"La carmanyola és una vegada que en gastronomia setmana sigui arròs, arròs,



## Tupper

Des de fa uns anys s'han fet famosos els tupperware (encara que no són exactament carmanyoles), marca registrada i patentada als EUA per Earl Silas Tupper el 1947. Aquestes capses de plàstic hermètiques s'han fet tan famoses i habituals, que s'ha arribat a adoptar aquest nom comercial per a designar qualsevol receptacle apte per a guardar-hi aliments



"La carmanyeta ha de ser variada, a la vegada que aporti alimentació equilibrada i gastronòmica. No s'ol que el taper d'una setmana aïquí arròs amb lleties, lleties amb arròs, arròs, lleties, i restes d'arròs i lleties



Tenir en compte



Quins plans d'alimentació



Planificació del taper i carmanyeta





+ Activitat física diària



+ Aigua

**+** Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació  
**-** Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats

# Piràmide de l'alimentació saludable



Salut Pública de Catalunya

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

<http://canalsalut.gencat.cat>

Sanitat Respon 24 hores



# Tenir en compte

## DINERS DE CARMANYOLA

Cada cop d'ètnies, els adults i també alguns adolescents opten per dinar amb carmanyola. Aquesta és una bona alternativa quan no disposem de l'espai i les condicions de refrigeració (nevera) i aconfortament (microones) adequats. Aquesta opció requereix planificar el menú acuradament i garantir les condicions higièniques i sanitàries.

Per planificar correctament el menú, cal tenir en compte els molts factors que a l'hora de dissenyar l'opció del dinar, amb petites adaptacions.

Si l'estructura típica del dinar és...

- Primer plat: farinosa i/o llegums i/o verdura
- Segon plat: aliment proteic (carne, peix, ou, llegum)
- Quarta: verdura i/o fruita
- Postres: fruita i/o iogurt
- Pa i aigua
- Úl d'òbit per cuinar i menjar



## Avantatges del tupper o carmanyola

- Es la opció més econòmica.
- Es guanya temps.
- Permet controlar el que es menja (quantitat de sal, greixos...)
- Permet la planificació setmanal per aconseguir una alimentació saludable i equilibrada.

## Cal fer planificació setmanal

## Quins plats ser més pràctics

Amb la carmanyola, actualment és més pràctic preparar plats únics que inclouen farinosa, verdura i proteïna.

Per exemple:

- A la primavera i a l'estiu:
  - Amanides de carres i llegums (enciam, lletjor, patinassa, ceba i hiesa, ou i tòfega)
  - Amanides de patata amb ou dur i formatge fet (patata, ou dur, formatge fet, ceba tendra, respòbre i oli d'oliva)
- Pasta freda amb daus de carbassó, lles de peixin i alfàbrega
- A la tardor i a l'hivern:
  - Gasinys de cell i carn picada.
  - Estofat de mongetes seques amb ceba, porro i pebre.
  - Caldereta d'estofat amb cecília i verdura (carrot, pebre, ceba i carbassó).



Unes regides més, els adults i també alguns adolescents opten per dinar amb carmanyola. Aquesta és una bona alternativa quan no disposem de l'espai i les condicions de refrigeració (nevera) i aconfortament (microones) adequats. Aquesta opció requereix planificar el menú acuradament i garantir les condicions higièniques i sanitàries.

Per planificar correctament el menú, cal tenir en compte els molts factors que a l'hora de dissenyar l'opció del dinar, amb petites adaptacions.

Si l'estructura típica del dinar és...

**Primer plat:** farinosa i/o llegums i/o verdura  
**Segon plat:** aliment proteic (carne, peix, ou, llegum)  
**Quarta:** verdura i/o fruita  
**Postres:** fruita i/o iogurt  
**Pa i aigua**  
**Úl d'òbit:** per cuinar i menjar

... amb la carmanyola, actualment és més pràctic preparar plats únics que inclouen farinosa, verdura i proteïna. Per exemple:

**A la primavera i a l'estiu:**

- Amanides d'arròs i llegums (enciam, lletjor, patinassa, ceba i hiesa, ou i tòfega)
- Amanides de patata amb ou dur i formatge fet (patata, ou dur, formatge fet, ceba tendra, respòbre i oli d'oliva)

**A la tardor i a l'hivern:**

- Gasinys de cell i carn picada.
- Estofat de mongetes seques amb ceba, porro i pebre.
- Caldereta d'estofat amb cecília i verdura (carrot, pebre, ceba i carbassó).

Per tal de garantir la qualitat d'alimentació dels nostres fills i nenes:

Color	Menjar
Verd	Verdures
Blau	Peix
Verd fosc	Carne
Verd clar	Ou
Verd molt clar	Llegum

Exemple, es poden preparar receptes:

Color	Menjar
Verd	Verdures
Blau	Peix
Verd fosc	Carne
Verd clar	Ou
Verd molt clar	Llegum

El menú personal que preparem per a casa dels nostres fills i nenes, ha de tenir en compte que a la hora de preparar menjar, ha de tenir en compte les condicions de higiene i salut, i en especial les condicions de paquet per a l'ús de la nevera i del congelador.

# Avantatges del tupper o carmanyola

Es la opció més econòmica.

Es guanya temps.

Permet controlar ,el que es menja.

(quantitat de sal, greixos....)

Possibilita la planificació setmanal per aconseguir una alimentació saludable i equilibrada.



# Quins plats son mes practics

Amb la carmanyola, sovint és més pràctic preparar plats únics que incloquin farinacis, verdures i proteics.

Per exemple:

A la primavera i a l'estiu:

- Amanida d'arròs i tonyina (enciam, tomàquet, pastanaga, olives i nous, arròs i tonyina).
- 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 col i carn picada.
- Estofat de mongetes seques amb ceba, porro i pebrot.
- Calamars estofats amb cuscús i verdures (carbassó, pebrot, ceba i carbassa).

# DINARS DE CARMANYOLA

Cada vegada més, els adults i també alguns adolescents opten per dinar amb carmanyola. Aquesta és una bona alternativa quan es disposa de l'espai i les condicions de refrigeració (nevera) i escalfament (microones) adequades. Aquesta opció requereix planificar els menús acuradament i garantir les condicions higienicosanitàries.

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

Si l'estructura tipus del dinar és...

Primer plat: farinacis i/o llegums i/o verdures

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

Guarnició: verdures i/o farinacis

Postres: fruita i/o lactis

Pa i aigua

Oli d'oliva per cuinar i amanir





+ GUAR  
VERDURA  
PATATA/3

FRANS  
P39X  
OUS

ola

## Dinars de carmanyola

Cada vegada més, els adults i també alguns adolescents opten per dinar amb carmanyola. Aquesta és una bona alternativa quan es disposa de l'espai i les condicions de refrigeració (nevera) i escalfament (microones) adequades. Aquesta opció requereix planificar els menús acuradament i garantir les condicions higienicosanitàries.

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

Si l'estructura tipus del dinar és...

**Primer plat:** farinacis i/o llegums i/o verdures

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

**Guarnició:** verdures i/o farinacis

**Postres:** fruita i/o lactis

**Pa i aigua**

**Oli d'oliva** per cuinar i amanir

... amb la carmanyola, sovint és més pràctic preparar plats únics que incloguin farinacis, verdures i proteics. Per exemple:



### A la primavera i a l'estiu:

- Amanida d'arròs i tonyina (enciam, tomàquet, pastanaga, olives i nous, arròs i tonyina).
- 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 col i carn picada.
- Estofat de mongetes seques amb ceba, porro i pebrot.
- Calamars estofats amb cuscús i verdures (carbassó, pebrot, ceba i carbassa).

# o setmanal

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
pasta	llegums	arròs	patata	llegums
carn		fruita seca i ou	carn	
fruita	fruita	fruita	fruita	fruita
aigua	aigua	aigua	aigua	aigua

Després, es poden proposar receptes que compleixin la planificació setmanal:

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
pasta amb salsa de bolets i daus de pollastre i orenga	cigrons amb pastanaga, carbassó i pinyons torrats	arròs integral amb verdures al vapor, fruita seca i ou dur	estofat de patates, carxofes i carn de porc	guisat de lleties amb verdures i xoriço
macedònia de fruita de temporada	mandarines	plàtan	daus de poma i kiwi	taronja
aigua	aigua	aigua	aigua	aigua

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

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: **Quatre normes per preparar aliments segurs**. Cal evitar les elaboracions fetes amb ou cru, cremes, trufa o nata.



A continuació, es poden veure el nombre de racions diàries i freqüències setmanals aconsellades dels diferents grups d'aliments.

Les quantitats associades a les racions varien segons l'edat i els requeriments individuals.

Grup d'aliments Racions diàries

Farinacis (preferentment integrals) 4-6 racions/dia

Verdures i hortalisses 2 racions /dia

Fruites fresques 3 racions/dia

Oli d'oliva 3-6 racions/dia

Fruita seca 3-7 racions/setmana

Llet i derivats (preferentment desnatats i semidesnatats) 2-3 racions/dia

Carn, peix, ous i llegums 2 racions/dia

Peix i marisc 3-4 racions/setmana

Carn magra 3-4 racions/setmana

Ous 3-4 racions/setmana

Llegums 2-4 racions/setmana

Aigua 4-8 racions/dia

Aliments superflus (innecessaris des del punt de vista nutricional):

begudes ensucrades, embotits, patates xips, laminadures, brioixeria, etc.)

consum ocasional i moderat

# 4 normes per preparar aliments segurs

## QUATRE NORMES PER GARANTIR LA SEGURETAT DELS ALIMENTS

Per prevenir toxifectes alimentàries és important respectar unes normes d'higiene durant la preparació i la conservació dels menjar, que ajuden a garantir que els aliments siguin segurs.

Les toxifectes són malalties que es manifesten sobretot amb símptomes digestius, com els vòmits i les diarrees, i que es produeixen quan una persona consumeix un aliment contaminat per microorganismes, com la salmonel·la.

Està perfectament establerta la relació entre determinades pràctiques incorrectes i aquestes malalties. Respectar les quatre normes bàsiques d'higiene, és a dir,

**netejar,  
separar,  
coure i  
refredar,**

ajuda a evitar toxifectes alimentàries.

En col·laboració amb:  
• Departament de Salut  
• Agència Catalana del Consum

Amb la participació de:

- Associació de Consumidors de la Província de Barcelona (ACPB)
- Coordinadora d'Usuaris de la Sanitat (CIUS)
- Organització de Consumidors i Usuaris de Catalunya (OCUC)
- Unió de Consumidors de Catalunya (UCC)
- Unió d'Usuaris de Consumidors i mestres de casa de Barcelona i Província (UNAE)
- Promotora de l'Orientació del Consum de la gent gran (PROGRAN)

Per ampliar la informació:  
aca@gencat.cat

SEGURETAT ALIMENTÀRIA  
Consells per als consumidors

Sanitat Itzopon 24 hores  
902 111 444

www.gencat.net/salut

## QUATRE NORMES PER PREPARAR ALIMENTS SEGURS



Generalitat de Catalunya  
Agència Catalana  
de Seguretat Alimentària

### NETEJAR 1



- Renteu-vos les mans abans de començar a preparar aliments, després de manipular aliments crus i cada cop que, durant la preparació dels menjar, manipuleu escombraries, bolques, dinars, etc.

- Renteu-vos les mans després d'anar al vàter, estornudar, tossir, mocar-vos, i després de tocar animals domèstics.

- Netegeu les superfícies i els estris de cuina abans de fer-los servir i, especialment, després de manipular aliments crus, com carn, peix, ous, pollastre, etc.

- Protegiu els aliments i la cuina d'insectes i animals domèstics.
- Renteu les fruites i les hortalisses, especialment si es menjaran crues.

#### Per què?

- Al terra, als animals i a les persones poden haver-hi alguns microorganismes perillosos causants de malalties de transmissió alimentària.
- A través de les mans, els draps i altres estris de cuina poden escampar aquests microorganismes i contaminar els aliments.



### SEPARAR 2

- Separeu sempre els aliments crus dels aliments cuinats i també dels que es consumeixen crus i ja estan nets.
- Utilitzeu estris diferents (forquilles, ganivets, plats, etc.) per manipular aquests aliments.
- Dies de la nevera, conserveu els aliments crus i els cuinats en espais diferenciats i en recipients tapats per evitar la contaminació entre ells.

#### Per què?

- Els aliments crus poden contenir microorganismes susceptibles de contaminar els aliments cuinats o els que es consumeixen crus que ja estiguin nets.



### COURE 3

- Coueu suficientment els aliments, sobretot la carn, el pollastre, els ous i el peix.
- Coueu els aliments que contenen ou a una temperatura que arribi com a mínim a 75°C en el centre del producte. Quallieu bé les fruites.

- Els restes de carn i pollastre han d'arribar als 75°C en el centre de la peça. Assegureu-vos que els sucus són clars i no rosats.
- Bouscalfeu bé el menjar. Un aliment es pot cuinar quan s'ha de deixar refredar per poder-lo menjar.



#### Per què?

- La cocció elimina els microorganismes perillosos dels aliments. Si es s'arriba a la temperatura adequada els microorganismes sobreviuen.
- El rescalament a temperatura suficient mata els microorganismes que puguin haver-s'hi desenvolupat durant la conservació de l'aliment.

### REFREDAR 4

- Prepareu els menjar amb la mínima antelació possible abans de consumir-los i, quan això no sigui possible, conserveu-los refrigerats.
- Refrigereu, al més aviat possible, els aliments cuinats. No els mantingueu a temperatura ambient durant més de dues hores.

- Distribuiu el menjar en recipients petits per facilitar-ne el refredament.
- Descongeleu els aliments dins el frigorífic o al microones just abans de preparar-los; no els descongeleu a temperatura ambient.

#### Per què?

- Alguns microorganismes es multipliquen molt ràpidament si el menjar es conserva a temperatura ambient.
- Per sota dels 4°C i per sobre dels 65°C el desenvolupament dels microorganismes es retarda o s'atura.



¡ Gracias !  
¡ Gracias !

[cucafera2001es@yahoo.es](mailto:cucafera2001es@yahoo.es)

