

## Sortim d'excursió amb l'escola!

### Consells per als pícnic de les sortides escolars

Les sortides fora de l'entorn escolar estan considerades una gran eina educativa relacionada amb les activitats vivencials. Algunes vegades impliquen passar el dia fora de l'escola i, per tant, haver de portar l'esmorzar i el dinar a la motxilla.

A continuació, us oferim un seguit de recomanacions per fer del pícnic un àpat **saborós, segur i saludable**.

#### 1. TRANSPORTEU EL MENJAR EN FRED

És important que els aliments que l'infant porti a la motxilla, per menjar a l'hora de dinar, es transportin de forma segura. Tant si són entrepans com carmanyoles, convé que estiguin dins una **bossa aïllant tèrmica** (nevereta) amb una placa de fred. És la millor manera de reduir el risc de contaminació i la multiplicació de microorganismes.

Cal que el menjar es posi ja fred o refrigerat dins la nevera per emportar. Això vol dir, en el cas del menjar per a la carmanyola, que cal haver-lo preparat el dia abans i tenir-lo a punt a la nevera de casa.

Durant el transport (a l'autocar, al tren...), deixeu la motxilla al lloc més fresc del vehicle i eviteu que hi toqui el sol.

#### 2. PREPAREU ENTREPANS VARIATS

- Utilitzeu **pans** preferentment integrals i/o de llavors.
- Varieu els aliments que serveixen per **untar**: oli d'oliva verge, hummus, olivada, avocat, cremes de fruits secs, etc.
- Trieu **farcits** com ara formatge, pebrot fregit, ceba fregida, albergínia a la planxa, pit de pollastre a la planxa o arrebossat (ben cuit), truita a la francesa o farcida (ben quallada i preparada amb prou antelació perquè es refredi), etc.
- **Eviteu** els aliments que tenen més risc de **contaminació**, com ara truites poc quallades i carns i peixos poc cuits.
- Eviteu aliments que tinguin un contingut d'aigua elevat, com ara el tomàquet, l'enciam i alguns embotits (pernil cuit, mortadella), ja que mullen excessivament el pa i generen, per tant, més risc de contaminació.
- Complementeu sempre l'àpat amb **aigua i fruita fresca** (recordeu portar la fruita rentada i assecada de casa).

### Propostes per a entrepans

Entrepà de pa integral o de llavors amb:

- o formatge i alvocat
- o hummus i escalivada
- o pollastre a la planxa o arrebossat, xampinyons saltats, ceba i mostassa
- o truita d'espàrrecs o de carbassó, ceba, formatge, etc. (ben quallada)



## 3. OMPLIU LES CARMANYOLES AMB ELS MILLORS INGREDIENTS


- Sovint és més pràctic preparar **plats únics** que incloguin farinacis, verdures i proteics.
- Cal netejar molt bé les hortalisses crues que formin part de les receptes per evitar la contaminació del plat. En la preparació de la carmanyola, és important seguir amb cura les quatre **normes bàsiques** que garanteixen la seguretat dels aliments: netejar, separar, coure i refredar: Quatre normes per preparar aliments segurs. Cal evitar les elaboracions fetes amb ou cru, crema, trufa o nata.
- Per a més informació, podeu consultar els documents “Dinars de carmanyola als centres educatius” i “Consells per menjar a l'aire lliure”.
- Complementeu sempre l'àpat amb **aigua i fruita fresca** (recordeu portar la fruita rentada i assecada de casa).

### Propostes per a carmanyoles


- o Amanida de patata, ou dur, ceba tendra, cogombre, formatge i vinagreta de mel i mostassa.
- o Amanida d'arròs, lleties, enciam, tomàquet, pastanaga, olives i nous.
- o Amanida d'arròs, pèsols, blat de moro i daus de gall dindi a la planxa (ben cuit).
- o Arròs integral amb daus de tofu fumat, albergínia i carbassó a la planxa.
- o Arròs integral amb nous, panses i daus de poma fregida amb curri.
- o Espirals amb espinacs saltats amb panses i pinyons.
- o Llacets amb daus de carbassó, alfàbrega, formatge parmesà i tires de pollastre a la planxa (ben cuit).
- o Lleties amb escalivada i olives negres.
- o Macarrons amb samfaina i daus de formatge sec.
- o Patata bullida amb ou dur, pebrots del piquillo, orenga i olives negres.
- o Saltat de mongeta seca i mongeta tendra amb pernil.

\*Amaniu preferentment amb oli d'oliva verge i/o vinagretes suaus.

#### 4. NO OBLIDEU LA FRUITA!


- 
- Emporteu-vos sempre **fruita fresca** que sigui fàcil de transportar (poma, mandarines, cireres, plàtan, etc., segons època de l'any). Recordeu portar la fruita rentada i assecada de casa.
  - També pot ser adequat completar l'àpat amb **fruita seca**, (nous, ametlles, avellanes, etc.) i **hortalisses**, (bastonets de pastanaga o tomàquets cirerol).

#### 5. LA MILLOR BEGUDA ÉS L'AIGUA!




És molt important que la beguda sigui aigua i que es transporti en cantimplores individuals (eviteu les ampolles de plàstic).

#### 6. RECOLLIU I RECICLEU




Recordeu als infants que cal recollir els papers, els embolcalls, les ampolles i les bosses i guardar-les a la motxilla o bé llençar-les a les escombraries de reciclatge més properes.


#### 7. ALTRES CONSELLS DE SEGURETAT

- 
- Recordeu als infants que cal **rentar-se les mans** amb aigua i sabó abans de menjar.
  - Utilitzeu **materials aptes** per al contacte amb els aliments. En el cas de les carmanyoles, han de portar el símbol de la forquilla i la copa.
  - A l'hora de menjar, convé que els infants estiguin **asseguts** i s'ha d'evitar que corrin o que facin altres activitats mentre mengen, per prevenir riscos d'ennuegament.

#### 8. TINGUEU CURA AMB LES AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES

- 
- L'elaboració d'àpats per a persones amb al·lèrgies o intoleràncies a un aliment requereix una **atenció especial** que s'inicia amb el disseny del menú i que cal mantenir fins que se serveix el plat.
  - En el cas dels pícnic per a sortides escolars, és important que els àpats per a les persones amb al·lèrgies o intoleràncies estiguin **correctament identificats i protegits** per evitar qualsevol **contaminació encruada** amb els altres menús (durant el transport o quan es reparteixin a l'hora de dinar).

## 9. REDUIU EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

- 
- Per evitar el malbaratament alimentari, cal **ajustar les racions** a les quantitats que consumiran els infants.
  - En cas que sobri menjar que no necessiti refrigeració, que estigui en envasos sense obrir (begudes, bosses de fruita seca, etc.) i que hàgiu conservat protegit de la calor, el podeu **retornar** a la cuina de l'escola (o a les famílies, si l'han portat de casa).

### Diferents opcions per a les escoles

**OPCIÓ 1:** que les famílies portin les carmanyoles o els entrepans preparats de casa. En aquest cas, demaneu-los que evitin els aliments amb més risc de contaminació; en cas que vulguin portar entrepans, ofereix-los alternatives més enllà del pa amb embotit (truita, carn blanca arrebossada, hummus, alvocat, olivada, etc.)

**OPCIÓ 2:** que sigui l'escola qui prepari els entrepans. En aquest cas, es procurarà conservar els aliments refrigerats fins al moment de ser consumits.

Document elaborat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya  
Amb el suport de:

Agència Catalana de Seguretat Alimentària  
Departament d'Ensenyament