

Sol·licitud en línia

FULL DE SOL·LICITUD

Nom de l'establiment

Nom i cognoms de la persona responsable

Adreça de l'establiment

Codi postal

Població

Telèfon fix

Mòbil

Fax

Correu electrònic

Pàgina web

Capacitat de l'establiment (nombre de comensals per torn)

Horari d'obertura al públic

Breu descripció del tipus d'establiment i cuina oferta (un cop acreditats, aquesta informació sobre el vostre establiment es penjarà al web Amed).



**Quina és la vostra disponibilitat per assistir a una sessió informativa?
(assenyaleu l'opció preferida)**

- 10 a 12 hores 15 a 17 hores 17 a 19 hores

Segons la Llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal, aquesta informació serà d'ús confidencial i exclusiu del projecte Amed.

QUESTIONARI AMED

Cliqueu l'opció que correspongui:

Per amanir, utilitzeu i ofereu majoritàriament oli d'oliva en qualsevol de les seves varietats?

- Sí, sempre Sí, sovint Sí, a vegades Mai

Per cuinar, en les preparacions culinàries de l'establiment utilitzeu majoritàriament oli d'oliva o de gira-sol amb alt contingut d'àcid oleic?

- Sí, sempre Sí, sovint Sí, a vegades Mai

Per fregir (en les fregidores), utilitzeu majoritàriament oli d'oliva o de gira-sol amb alt contingut d'àcid oleic?

- Sí, sempre Sí, sovint Sí, a vegades Mai

Ofereu alguns productes integrals (pa, pasta, arròs o d'altres)?

- Sí, sempre Sí, sovint Sí, a vegades Mai

Garantiu que, en l'oferta de postres làctiques, hi figuri l'opció de baix contingut de greix (semidesnatat o desnatat)?

- Sí, sempre Sí, sovint Sí, a vegades Mai

Oferiu la possibilitat de dosificació per copes o unitats individuals amb relació al possible consum de begudes alcohòliques (vi, cava o cervesa)?

- Sí, sempre Sí, sovint Sí, a vegades Mai

Oferiu algunes preparacions culinàries que no requereixin l'addició de gran quantitat de greix?

- Sí, sempre Sí, sovint Sí, a vegades Mai

Prioritzeu la utilització d'aliments frescos, de temporada i/o de producció local?

- Sí, sempre Sí, sovint Sí, a vegades Mai

Incloeu en la vostra oferta propostes de la gastronomia tradicional i local?

- Sí, sempre Sí, sovint Sí, a vegades Mai

Soleu prioritzar guarnicions de segons plats a base de verdures i hortalisses?

- Sí, sempre Sí, sovint Sí, a vegades Mai

Oferiu plats combinats mediterranis (p.e. paella, tallarines amb pollastre, favetes amb popets...) que es puguin plantejar com a plat únic (lleuger i no gaire abundant, especialment indicat per a dies feiners)?

- Sí, sempre Sí, sovint Sí, a vegades Mai

Oferiu la possibilitat de servir "mitges racions", opció especialment indicada per a dies feiners?

- Sí, sempre Sí, sovint Sí, a vegades Mai

Oferiu la possibilitat de preparacions culinàries a les quals no s'hagi afegit sal: "opcions sense sal"?

- Sí, sempre Sí, sovint Sí, a vegades Mai

QÜESTIONARI D'AVALUACIÓ DEL MANUAL DEL RESTAURADOR

Assenyalau l'opció incorrecta per a cada pregunta

1. El projecte AMED:

- Facilitarà al client plats saludables del patró mediterrani a preus més econòmics;
- Acredita i identifica a aquells establiments promotors de l'Alimentació Mediterrània per a menjar fora de casa de forma saludable;
- És una acreditació amb gran visibilitat i sense costos per al restaurador;
- Acredita i identifica a aquells establiments que incentiven la promoció d'hàbits saludables com l'activitat física.

2. ¿Quins avantatges hi ha per estar acreditat?

- Disposar d'un distintiu extern que identifiqui a l'establiment com promotor de l'alimentació mediterrània i saludable de cara als clients;
- Suport, formació i acreditació;
- Poder fer difusió de l'establiment a través de la pàgina www.amed.cat, mitjançant la publicació d'una guia d'establiments AMED, i difusió a través dels mitjans de comunicació locals;
- Tenir beneficis fiscals.

3. Criteris d'obligat compliment per part dels establiments AMED:

- Garantir que tots els primers plats tinguin com a mínim un 50% de verdures, hortalisses i/o llegums;
- Mantenir l'oferta AMED en la línia dels preus de l'establiment;
- Disposar de l'autorització de funcionament sanitari per a oferir la seguretat alimentària necessària als clients;
- Garantir que, aproximadament un 50% de l'oferta de les postres sigui a base de fruita fresca, seca i/o productes làctics (iogurts, quallades, formatge fresc, etc.).

4. Altres requisits de caràcter obligatori en els establiments AMED:

- Que l'oferta dels segons plats sigui aproximadament un 50% a base de peix (blanc o blau) i/o marisc o carns magres;
- Disposar de la dosificació per copes o unitats individuals de vi blanc, rosat o negre, cervesa o cava;
- Garantir la presència d'alguns productes integrals;
- Oferir l'opció de plats combinats mediterranis com a plat únic i/o la possibilitat de mitges racions.

5. L'alimentació mediterrània:

- És un model molt variat i beneficiós per a la salut, que combina productes frescos, locals i de temporada;
- Prioritza l'ús de l'oli d'oliva com principal font de greix, tant per a cuinar com per a amanir;
- Inclou moltes preparacions a base de llegums;
- Elevada presència de plats tradicionals que contenen carns vermelles com ingredient principal.

6. Les receptes més mediterrànies són:

- Paella;
- Gaspaxo;
- Patates amb crema de formatge;
- Favas saltejades.

7. La dieta mediterrània és una opció saludable :

- Per la presència de fruita fresca en la majoria de les postres;
- La frugalitat en els àpats;
- El consum de vi entre àpats;
- El consum freqüent de verdures i fruites pel seu contingut en vitamines.

8. Els aliments que no poden faltar en el nostre rebost són:

- Pa, pasta, arròs i altres cereals;
- Abundants carns vermelles i embotits;
- Fruita fresca i seca, i llegums variades;
- Oli d'oliva.

9. Hem d'optar per una alimentació mediterrània perquè :

- S'associa a una menor incidència de malalties del cor i de la circulació;
- Previene los dolores musculares;
- Se ha asociado a una mayor esperanza de vida;
- Permite preservar el legado cultural e histórico de la mediterránea.

10. ...i a Catalunya, seguim l'alimentació mediterrània? En els últims anys s'observa un...

- Increment del consum de l'oli d'oliva;
- Increment del consum de brioixeria;
- Increment del consum de fruita fresca;
- Disminució del consum de peix.

Segons la Llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal, aquesta informació serà d'ús confidencial i exclusiu del projecte Amed.

MENÚ SETMANAL

Adjunteu el menú de les tres darreres setmanes

Navega..

Atenció, important 1er plats, 2ns plats i postres

CARTA TEMPORADA

Adjunteu la carta de la última temporada

Navega..

Atenció, important 1er plats, 2ns plats i postres

FOTOGRAFIA DE L'ESTABLIMENT

Adjunteu una fotografia de l'establiment

Navega..

RECEPTA MEDITERRÀNIA

La recepta hauria de prioritzar:

1. Alt contingut de verdures, hortalisses i/o llegums;
2. L'oli d'oliva com a greix d'addició principal;
3. Si la recepta porta guarnició que sigui a base de verdures, hortalisses i/o llegums;
4. A ser possible contenir algun producte integral, com pa, pasta o arròs;
5. Tècniques de cocció que no requereixin l'addició de gran quantitat de greix: vapor, forn, graella, saltat, planxa...
6. Incloure aliments frescos, de temporada i/o de producció local;
7. Incloure, si es tracta d'un segon plat, peix i/o marisc, o carns magres;
8. En cas de que es tracti de postres assegurar la presència de fruita fresca i/o seca, i en cas de la utilització de làctics prioritzar els de baix contingut en greix (semidesnatats o desnatats).

La recepta no hauria de prioritzar:

1. Elevada quantitat de greixos en l'elaboració del plat; com ara cremes, llard, margarines, mantegues o una gran quantitat d'oli;
2. Carns grasses, embotits en grans proporcions; o com a ingredient principal;
3. Postres amb un elevat contingut de sucres i/o greixos;
4. Preparacions culinàries que requereixin un elevat contingut en greix com ara fregits, arrebossats, etc.;
5. En l'elaboració de salses, utilitzar majoritàriament grasses que no sigui l'oli d'oliva.

RECEPTA

Nom de la Recepta

Nom del Restaurant

Població

Classifiqui la recepta en algun dels següents grups

- Amanides Verdures i hortalisses Patates, pastes i arrossos
 Llegums Carns i ous Peixos Postres

Nombre de persones

- 1 2 3 4 5

INGREDIENTS

Quantitat / Nom de l'ingredient

ELABORACIÓ

(Esmentar, sempre que precisi, el temps de cocció, la temperatura i tècnica de cocció).

INGREDIENTS PER A LA SALSA O CONDIMENTS

Quantitat / Nom de l'ingredient

ELABORACIÓ DE LA SALSA O CONDIMENTS

(Esmentar, sempre que precisi, el temps de cocció, la temperatura i tècnica de cocció).

ENVIAR