

BOOK FITXA TECNICA

Una fitxa tècnica en restauració col·lectiva és un document que recull tota la informació que cal per elaborar una recepta. A diferència de les receptes, les fitxes tècniques han de recollir informació addicional, com la valoració nutricional de els plats, els al·lèrgens presents, etc.

Actualment, a nivell legislatiu, no es troben regulats els requisits que cal complir les fitxes tècniques, però, segons la Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició, és obligatori que els centres educatius i escoles infantils tinguin a disposició de les famílies la informació dels productes utilitzats per elaborar els menús, que sigui exigible per les normes sobre etiquetatge de productes alimentaris, de manera que el més pràctic, és proporcionar aquesta informació mitjançant aquesta eina.

Com a informació imprescindible que hi ha de figurar podem citar:

- **Nom del plat:** ha de ser el més descriptiu possible indicant el tipus de aliment i la tècnica culinària emprada. Com esta compostat el plat.
 - **Ingredients del plat.**
 - Aquells ingredients que siguin aliments d'elaboració externa seran detallats indicant la marca, els seus ingredients i els seus al·lèrgens.
 - **Quantitat dels ingredients** (expressats en g, kg, l...).
 - **Valoració nutricional** de cada plat i valoració nutricional global del menú
indicant: energia expressada en Kcal i KJ, proteïnes, greixos, greixos saturats, hidrats de carboni, sucres i sal.
 - Indicar el % dels macronutrients.
 - **Al·lèrgens:** indicar mitjançant pictogrames els al·lèrgens de cada plat.
- D'altra banda, també és important incloure la informació següent:
- **Grup al qual pertany cada plat:** primers, segons, postres...
 - **Pa:** indicar quin tipus de pa i gramatge es fa servir.
 - **Tècnica culinària emprada:** vapor, fregit, forn, planxa...
 - **Observacions:** per fer alguna puntualització sobre el plat.

Tot ha d'expressar-se per plat individual. A més, la valoració nutricional ha de expressar-se també per al conjunt del menú.

A més de proporcionar tota la informació necessària, a nivell dietètic-nutricional és important, ja que el compliment de les fitxes tècniques permet que els objectius nutritius del menú variïn el mínim possible.

La fitxa tècnica ha d'estar disponible per a tot l'equip de cuina amb l'objectiu de garantir la qualitat de les elaboracions.