

## Informe de valoració nutricional dels menús escolars nº3 curs 2017-18

F. ROCA

	Aliments	Setmana 1	Setmana 2	Setmana 3	Setmana 4	Setmana 5	Recomanacions
Primer	Arròs	1	1*	1	1	1	1
	Pasta	1	1	1	1*	1	1
	Llegums	1	1	2	2	1	1-2
	Hortalisses i verdures (incloent les patates)	2	3	1	2	2	1-2
	Altres		*de 2n		*de 2n		
Segon	Carn blanca / carn vermella o processada	1 / 1	1 / 0	1 / 1	1 / 1	1 / 1	1-3 / 0-1
	Peixos	1	1.5	2	1.5	1	1-3
	Ous	1	1	1	1	1	1-2
	Proteics vegetals (llegums i der)		1			1	0-5
	Altres	Pizza	Arròs negre		Fideuà		
Guarnició	Amanides v.	3	3	3	3	3	3-4
	Altres (patates, hortalisses,...)	2	0	2	1	1	1-2
Postres	Fruita fresca i de temporada	4	4	4	4	4	4-5
	Altres (iogurt, formatge, fruita seca, etc.)	1	1	1	1	1	1
	Altres						
Tècniques culinàries	Precuinats industrials	1	0	0	0	0	≤ 3 mes
	Fregits (segons plats)	0	1	1	1	1	≤ 2 setm
	Fregits (guarni)	0	0	1	0	0	≤ 1 setm

El menú presentat per F. ROCA per la temporada de primavera i que anomenem menú 3, compleix totes les recomanacions del programa PReME (Programa de Revisió de menús escolars) dins la Guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar 2017 publicada pel Departament de Salut de la Generalitat. Tanmateix, compleix amb les recomanacions de l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN) i de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), a través del Centre Internacional de Recerca sobre el càncer (CIRC). Aquestes recomanacions es poden veure sintetitzades en la taula anterior, en la columna dreta, la qual mostra les freqüències de consum aconsellades.

F. ROCA, seguint les recomanacions de la memòria del Programa de revisió de programacions de menús escolars (PReME) del Departament de Salut, es compromet a:

- Aportar la màxima VARIETAT:
  - A través de menú cíclic de 4 o 5 o 6 setmanes (segons temporalitat)
- Aportar les màximes garanties de SEGURETAT ALIMENTÀRIA:
  - A través del control i supervisió de tots els processos d'higiene i del pla d'autocontrol
  - A través de la supervisió de dietes especials per a patologies a l'equip de nutricionistes de IADIN
  - A través de la formació contínua al personal que treballa en els centres educatius
- Fer ús de productes de TEMPORADA i DE PROXIMITAT per col·laborar amb el medi ambient i els productors regionals

Destaquem alguns PUNTS FORTS del menú actual i de les cuines dels centres escolars gestionats per F. ROCA:

- ✓ Es presenta un menú de temporada de primavera estiu cíclic de 5 setmanes.
- ✓ Ofereix plats variats, amb aliments de proximitat i de temporada, i amb temperatures ajustades a l'època de l'any.
- ✓ Detalla la composició dels plats a través d'un glossari que s'ofereix en el menú escolar i llista els ingredients en les fitxes tècniques que tenen en la cuina del centre.
- ✓ Manté l'oferta de plats de la gastronomia catalana com la samfaina i el trinxat de col i patata amb oli d'all.

- ✓ Manté la varietat de verdures (mongeta verda, verdura tricolor i trinxat de col i patata). També ofereix una bona varietat de cremes, seguint la línia de tot el curs escolar, la crema de carbassó, la crema de porros, la crema de pastanaga i mill i la crema de mongeta seca amb carbassa que va ser incorporada en el menú 2. En aquest menú s'ofereixen també amanides, com la de llacets amb tomàquet xerri, alfàbrega i formatge o l'amanida d'arròs o com a novetat l'amanida de galets amb pasta integral.
- ✓ Manté la varietat de receptes amb llegum, senceres, combinades amb verdures i en forma de crema.
- ✓ Manté la varietat de peix i una àmplia varietat en les coccions d'aquest, com el bacallà i el lluç.
- ✓ Manté la varietat de presentació de les carns, guisades (com a novetat s'introdueix l'estofat de vedella amb naps i pèsols). En aquest menú, igual que el curs anterior, seguint les indicacions donades per les Entitats Científiques s'ofereix carn 2 cops per setmana, i una carn blanca i l'altra vermella o processada.
- ✓ Manté la varietat de guarnicions crues, com la remolatxa, la pastanaga, el cogombre, el tomàquet, etc. És un aspecte molt positiu a nivell qualitatiu, ja que fomenta l'aprenentatge alimentari dels escolars.
- ✓ Ofereix molts plats elaborats de forma casolana i redueix al mínim l'ús de plats precuinats. Els arrebossats i les patates fregides es fan de manera convencional en les cuines.

Es manté la millora en la QUALITAT dels aliments, com comprar carn picada sense sulfits. S'utilitza exclusivament OLI D'OLIVA VERGE EXTRE, per cuinar, fregir i amanir. També destaca la consolidació d'alguns ingredients de producció ECOLÒGICA com la pasta, el pa i els arrossos. Es procura també que algunes fruites procedeixin de producció agrària INTEGRADA; i així es fa sempre que el proveïdor pugui cobrir la nostra demanda. Les postres làcties que es donen procedeixen d'una cooperativa de caràcter social i per tant, vetllen per la sostenibilitat.

El menú segueix oferint combinacions amb menys aportació de proteïna d'origen animal ("crema de porro i nap i arròs negre amb sípia" o "crema de pèsols i fideuà amb sípia i rap" o "verdura tricolor i llenties amb arròs integral") D'aquesta manera, ens ajustem a les recomanacions fetes pel Departament de Salut i les principals Entitats de Nutrició i Dietètica.



Tot seguit, es mostren alguns dels principals aspectes valorats seguint les indicacions de les *Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menú a l'escola*, editades per l'Agència de Salut Pública de Barcelona:

Presència d'alguna <b>verdura o fruita fresca</b> a cada àpat.	✓
Presència diària d' <b>hortalisses i verdures</b> en el menú (al 1r plat _p.ex. crema de carbassó_, al 2n plat _p.ex. vedella guisada amb ceba i pebrot_ o a la guarnició _p.ex. enciam, tomàquet i olives_)	✓
Presència de <b>guarnicions de verdura</b> fresca crua (amanida) amb un mínim de tres dies a la setmana	✓
Presència de <b>fregits per als segons</b> plats amb un màxim de dues vegades per setmana	✓
Presència de <b>fregits per a les guarnicions</b> , amb un màxim d'una vegada per setmana	✓
Presència d' <b>aliments precuinats</b> (canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, arrebossats, etc.) amb una <b>freqüència màxima de tres vegades al mes</b>	✓
Presència de <b>preparacions càrniques grasses</b> (salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, etc.) amb una freqüència màxima d'una vegada per setmana	✓
Presència de <b>fruita fresca a les postres</b> (4-5 dies fruita) amb un màxim d'un dia amb postres làctics (preferentment iogurt)	✓
Utilització d' <b>oli d'oliva</b> per cuinar i per fregir	✓
Utilització d' <b>oli d'oliva</b> per amanir	✓

A continuació, us detallem les conclusions de la Guia *Acompanyar els àpats dels infants*:

*Consells per als menjadors escolar i les famílies.* És important què mengem però també com ho fem...

**1** Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi.

**2** És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. Aquesta és també una bona estratègia per reduir el malbaratament alimentari.

**3** Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns).

**4** Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible i que no se'n limiti el consum. És convenient que el pa acompanyi sistemàticament els àpats i s'eviti utilitzar-lo com a element de recompensa o imposició.

**5** És habitual que l'oferta alimentària variada suposi el rebuig cap a determinats aliments. Si bé s'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè n'hagi de menjar, és convenient que els tasti.

**6** Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, se n'informarà la família per tal que, tenint en compte la seva opinió, es

pugui actuar de manera coordinada.

**7** Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat, que no sigui inferior a 30 minuts

ni superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.

**8** Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar (com a mínim un parell d'hores).

**9** El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits.

També és un espai idoni per, valorant l'edat i capacitat dels infants, donar-los petites responsabilitats en la mesura de les seves possibilitats.

**10** Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un

moment relaxat i agradable, a la vegada que facilita la ingesta i l'acceptació dels aliments.

## VALORACIÓ NUTRICIONAL DEL MENÚ ESCOLAR nº3 curs 2017-18

### Primera setmana

<i>Dia</i>	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Proteïna (g)</i>	<i>Lípids (g)</i>	<i>Hidrats de carboni (g)</i>
DILLUNS	789,27	24,97	46,53	67,72
DIMARTS	783,37	42,65	26,45	92,73
DIMECRES	792,27	43,26	27,83	91,25
DIJOUS	831,35	31,79	41,54	82,07
DIVENDRES	599,85	24,44	25,21	68,78

### MITJANA DE LA PRIMERA SETMANA:

MITJANA SETMANA	<b>Energia</b>	<b>Proteïna (g)</b>	<b>Lípids (g)</b>	<b>HC (g)</b>
	759,222	33,42	33,51	80,51
Kcal		133,69	301,61	322,04
%		17,61	39,73	42,42

### Segona setmana

<i>Dia</i>	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Proteïna (g)</i>	<i>Lípids (g)</i>	<i>Hidrats de carboni (g)</i>
DILLUNS	706,65	50,17	30,52	57,33
DIMARTS	662,00	26,91	8,53	119,44
DIMECRES	751,28	37,52	31,63	79,18
DIJOUS	782,20	44,47	25,19	94,47
DIVENDRES	775,00	23,07	25,85	112,58

### MITJANA DE LA SEGONA SETMANA:

MITJANA SETMANA	<b>Energia</b>	<b>Proteïna (g)</b>	<b>Lípids (g)</b>	<b>HC (g)</b>
	735,426	36,428	24,344	92,6
Kcal		145,71	219,10	370,40
%		19,81	29,79	50,37

### Tercera setmana

<i>Dia</i>	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Proteïna (g)</i>	<i>Lípids (g)</i>	<i>Hidrats de carboni (g)</i>
DILLUNS	834,39	28,15	24,81	111,17
DIMARTS	820,82	30,71	51,16	58,42
DIMECRES	838,74	34,53	30,57	106,45
DIJOUS	806,71	37,35	36,09	83,19
DIVENDRES	865,76	40,91	31,62	109,27

### MITJANA DE LA TERCERA SETMANA:

MITJANA SETMANA	<b>Energia</b>	<b>Proteïna (g)</b>	<b>Lípids (g)</b>	<b>HC (g)</b>
	833,284	34,33	34,85	93,7
Kcal		137,32	313,65	374,80
%		16,48	37,64	44,98



### Quarta setmana

<i>Dia</i>	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Proteïna (g)</i>	<i>Lípids (g)</i>	<i>Hidrats de carboni (g)</i>
DILLUNS	653,20	19,46	18,93	101,30
DIMARTS	798,50	44,79	26,32	95,67
DIMECRES	646,73	28,91	9,75	110,88
DIJOUS	703,68	30,14	39,11	56,83
DIVENDRES	836,70	63,95	33,60	69,12

### MITJANA DE LA QUARTA SETMANA:

MITJANA SETMANA	<b>Energia</b>	<b>Proteïna (g)</b>	<b>Lípids (g)</b>	<b>HC (g)</b>
	727,76	37,45	25,542	86,76
Kcal		149,80	229,88	347,04
%		20,58	31,59	47,69

### Cinquena setmana

<i>Dia</i>	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Proteïna (g)</i>	<i>Lípids (g)</i>	<i>Hidrats de carboni (g)</i>
DILLUNS	765,79	51,35	24,67	84,1
DIMARTS	666,20	25,80	31,80	69,26
DIMECRES	795,09	24,28	33,71	98,67
DIJOUS	781,25	33,10	19,03	118,83
DIVENDRES	794,01	37,67	36,84	68,04

### MITJANA DE LA CINQUENA SETMANA:

MITJANA SETMANA	<b>Energia</b>	<b>Proteïna (g)</b>	<b>Lípids (g)</b>	<b>HC (g)</b>
	760,468	34,44	29,21	87,78
Kcal		137,76	262,89	351,12
%		18,12	34,57	46,17

## EXPLICACIÓ DEL CÀLCUL NUTRICIONAL

La valoració nutricional numèrica del menú s'ha realitzat amb les Taules de Composició d'Aliments de la Universitat de Barcelona. S'ha pres com a ració estàndard la que correspon a nens i nenes entre 7 i 12 anys, les quals es mostren en la taula següent:

La valoració nutricional numèrica del menú s'ha realitzat amb les Taules de Composició d'Aliments de la Universitat de Barcelona. S'ha pres com a ració estàndard la que correspon a nens i nenes entre 7 i 12 anys, les quals es mostren en la taula següent:

		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
<b>Productes lactis</b>	Formatge (ració)	25-30 g	50-60 g	50-60 g	50-60 g
<b>Cereals, llegums i tubercles</b>	Llegums (plat principal)	30 g	60 g	60 g	90 g
	Llegums (guarnició)	15 g	30 g	30 g	30 g
	Patates (plat principal)	150-200 g	200-250 g	200-250 g	200-250 g
	Patates (guarnició)	90-100 g	90-100 g	190-200 g	190-200 g
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60 g	60-80 g	80-90 g	80-90 g
	Arròs, pasta (sopa)	20-25 g	20-25 g	20-25 g	20-25 g
	Arròs, pasta (guarnició)	20-25 g	20-25 g	20-25 g	35-40 g
	Pa de barra (acompanyament)	30 g	30 g	60 g	60 g
	Pa de pagès (acompanyament)	30 g	30 g	60 g	60 g
<b>Verdures</b>	Plat principal	120-150 g	120-150 g	200-250 g	200-250 g
	Guarnició	60-75 g	60-75 g	120-150 g	120-150 g
<b>Carns i aus, peix i ous</b>	Filet	50-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Costelles de porc (pes brut)	70-80 g	100-120 g	100-120 g	140-150 g
	Costelles de xai (pes brut)	70-80 g	100-120 g	100-120 g	140-150 g
	Carn picada (mandonguilles, hamburgueses)	30-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Carn picada (per a arròs, pasta)	15-20 g	20-30 g	20-30 g	20-30 g
	Pollastre guisat o rostit (pes brut)	80-90 g	150-160 g	230-250 g	300-320 g
	Peix (filet)	70-80 g	100-120 g	150-160 g	150-160 g
	Ous	1 unitat	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
<b>Fruita</b>	Fruita fresca	80-100 g	150-200 g	150-200 g	150-200 g



**Anna Pons i Sala**

**Dietista-nutricionista d'IADIN**

**CAT000659**