INFORME DE VALORACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ DE MENÚS

Centre	**Escola Josep Dalmau i Carles**
Municipi	**Girona**
Data	**23/05/2024**
Programació	**Mes d'abril del curs 2023-24**

La Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició, publicada al Boletín Oficial del Estado, en el capítol VII, article 40, responsabilitza les autoritats sanitàries competents de vetllar per tal que els menjars servits en els centres docents siguin variats, equilibrats i adaptats a les necessitats dels comensals.

L'informe següent s'elabora d'acord amb la programació del menú basal aportada. Els canvis proposats se suggereixen per tal de millorar la programació, i es basen en les recomanacions del document de consens:

L'alimentació saludable a l'etapa escolar. Edició 2020.

Us informem que, des del mes de juny del 2020, els criteris per a l'avaluació de les programacions de menús escolars han canviat. És per aquest motiu que us animem a consultar el nou consens de recomanacions sobre les freqüències de consum d'aliments i altres aspectes del menú escolar, inclosos a la guia.

Per a més informació podeu visitar la pàgina del programa:

Programa de revisió de menús escolars (PReME).

Així mateix, us recomanem que consulteu el document:

Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a famílies.

És convenient que feu la màxima difusió d'aquest informe entre tots els agents involucrats (Associació de Famílies d'Alumnes, empresa de restauració, direcció del centre, professionals de la cuina i el menjador, etc.). En aquest sentit, us recomanem que publiqueu l'informe al web del centre, a un lloc ben visible, preferentment a l'apartat "menjador" o "menú escolar", si en disposeu.

Taula 1. Resum dels principals aspectes valorats com a positius o que és convenient que milloreu de la vostra programació de menús.

✓ Aspectes positius ✗ Aspectes a millorar ? No es pot valorar per manca d'informació

Presència d'alguna hortalissa o fruita fresca a cada àpat.	✓
Presència diària d'hortalisses en el menú (en el primer plat, segon plat i/o guarnició).	✓
Presència de guarnicions d'hortalisses crues (amanida) un mínim de tres dies a la setmana.	✗
Presència de llegum un mínim de sis vegades al mes en els primers plats, i de sis vegades al mes en els segons plats.	✗
Presència de fregits en els segons plats un màxim de dues vegades a la setmana.	✓
Presència de fregits en les guarnicions un màxim d'una vegada a la setmana.	✓
Presència d'aliments precuinats (canelons, croquetes, crestes, pizzes, arrebossats, hamburgueses de tofu, etc.) un màxim de dues vegades al mes.	✓
Presència de carns en els segons plats un màxim de sis vegades al mes.	✗
Presència de carns vermelles i processades (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, etc.) com a màxim una vegada a la setmana (en dues de les quatre setmanes), per tant, dues vegades al mes com a màxim.	✗
Presència de fruita fresca en les postres 4 - 5 dies a la setmana, amb un màxim d'un dia amb altres postres sense endolcir.	✓
Compliment de les freqüències recomanades de consum d'aliments (llegums, hortalissa, arròs, peix, ous, etc.) (Taula 2).	✗
Utilització d'oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar.	✓
Utilització d'oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per fregir.	✓
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir.	✗
Utilització de sal iodada per preparar els aliments	✗
Presència diària de pa integral	✗
Presència d'aigua accessible per als comensals.	✓

La taula que es presenta a continuació (taula 2) mostra el compliment de les freqüències de consum d'aliments recomanades en la programació dels menús escolars i s'ha omplert segons la programació revisada. Les files que tenen el fons gris són els aliments les freqüències mensuals dels quals cal millorar. Igualment, també cal millorar les freqüències de consum setmanal que es destaquen en vermell.

Taula 2. Compliment de les freqüències de consum recomanades.

PLATS, GRUPS D'ALIMENTS I TÈCNIQUES CULINÀRIES	SETMANA				FREQÜÈNCIA SETMANAL
	1	2	3	4	
	4 dies	5 dies	5 dies	5 dies	
Primers plats					
(1) Verdures i hortalisses	2	2	1	1	1-2/setmana
(2) Llegums	1	1	1	2	1-2/setmana; >=6/mes
(3) Arròs	1	1	1	1	1/setmana
(3) Pasta	0	1	1	1	1/setmana
Altres cereals o tubercles	0	0	1	1	<=1/setmana
Segons plats					
(4) Proteics vegetals	0	**0**	**0**	**0**	1-2/setmana; >=6/mes
Carns	2	**3**	**3**	2	1-2/setmana; <=6/mes
Carns blanques	1	1	1	1	1-2/setmana
(5) Carns vermelles i processades	1	**2**	**2**	1	<=1/setmana; <=2/mes
(6) Peix	1	1	**2**	**2**	1/setmana
Ous	1	1	1	1	1/setmana
Guarnicions					
Amanida	2	**2**	5	**2**	3-4/setmana
Altres guarnicions	2	**3**	0	**3**	1-2/setmana
Postres					
Fruita fresca	3	4	4	4	4-5/setmana
Postres no ensucrades	1	1	1	1	<=1/setmana
Postres ensucrades	0	0	0	0	<=1/mes
Tècniques culinàries					
Precuinats	1	0	0	1	<=2/mes
Fregits en els segons plats	1	1	2	1	<=2/setmana
Fregits en les guarnicions	0	0	0	0	<=1/setmana

1 No inclou les patates.

2 Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic, o bé es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses, per exemple. Al web "Canal salut / Vida saludable / Alimentació / Els aliments" trobareu informació relacionada amb la promoció del consum de llegums.

3 Cal potenciar la utilització de varietats integrals de cereals. Per aquest motiu, o bé la pasta o bé l'arròs han de ser integrals.

4 Quan els menús escolars no incloguin carn, peix ni ous, han d'incloure una ració de proteic vegetal (preferentment llegums i derivats, o altres opcions com seitan o fruita seca).

5 Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és per tant, la carn d'aus, així com també la del conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar-ne el gust o la conservació; i s'hi inclouen pernil, salsitxes, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.

6 És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau i, preferentment, de pesca sostenible. Cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (Thunnus thynnus), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a infants de menys de deu anys. Cal el consum d'aquestes quatre espècies a 120 grams al mes en el cas dels infants i adolescents de 10 a 14 anys.

Recomanacions generals en relació amb la programació de menús:

- Cal adaptar els aliments, sobretot les hortalisses, les fruites i el peix, a la temporada i a la disponibilitat del territori i zona geogràfica propera, per tal de garantir un consum de productes estacionals, de producció local i de venda de proximitat.
- Cal oferir aigua i pa integral.
- Cal utilitzar poca sal i que aquesta sigui iodada.
- S'ha de cuinar amb oli d'oliva verge, oli d'oliva o oli de girasol altooleic i amanir amb oli d'oliva verge.
- És convenient que la pasta i l'arròs siguin integrals.

Exemple de programació mensual de menús per a la temporada de fred

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA	Minestra (pastanaga, coliflor, carxofa i patata) * * * Pollastre rostit amb allada amb amanida d'enciam * * * Pera	Crema de mongetes seques i fonoll amb crostons de pa integral * * * Truita de ceba amb amanida d'escarola * * * Macedònia de fruita fresca	Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, ceba i olives * * * Llenties guisades amb hortalisses * * * Mandarines	Macarrons amb salsa de bolets * * * Daus de castanyola fregits (enfarinats) amb amanida d'enciam, taronja i remolatxa * * * Iogurt natural	Sopa de brou vegetal amb arròs * * * Hamburguesa de cigrons amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous * * * Taronja
2a SETMANA	*Risotto* de carbassa * * * Truita francesa amb amanida d'enciams variats i olives * * * Poma	Pastís de puré de cigrons, nap i xirivia gratinat * * * Filet de lluç al forn amb ceba * * * Mandarines	Sopa de galets amb hortalisses del caldo * * * Pollastre al forn amb amanida d'escarola i raves * * * Pera	Bròquil gratinat amb salsa d'ametlla i pa ratllat * * * Mongetes seques saltades amb all i julivert * * * Taronja	Crema de llenties, porro i pastanaga * * * Hamburguesa de porc a la planxa amb amanida de remolatxa ratllada i fonoll * * * Raïm negre
3a SETMANA	Llenties amb sofregit d'hortalisses * * * Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i raves * * * Plàtan	Espaguetis amb arbrets de bròquil i formatge * * * Rodó de vedella amb ceba i pastanaga * * * Bol de poma i pera	Crema de mongetes seques i carbassa * * * Ous al forn amb rodanxes de patata i porro * * * Mandarines	Arròs amb porro, coliflor i orenga * * * Gall dindi al forn amb enciam, pastanaga i pipes * * * Iogurt natural	Amanida d'enciam, ceba tendra, api, poma, panses i nous * * * Falàfels amb salsa de iogurt * * * Taronja
4a SETMANA	Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa ratllades amb salsa vinagreta * * * Llenties guisades amb hortalisses * * * Iogurt natural	Paella d'hortalisses * * * Filet de rosada arrebossat amb amanida d'enciam, ceba tendra i olives * * * Poma	Amanida d'enciams, pastanaga, ceba tendra i fajol * * * Cigrons guisats amb hortalisses * * * Mandarines	Tirabuixons amb col i carbassa * * * Conill guisat amb ceba * * * Taronja	Mongetes seques saltades amb espinacs i all * * * Remenat d'alls tendres amb pa integral amb tomàquet * * * Pera

Exemple de programació mensual de menús per a la temporada de calor

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA	Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert * * * Pollastre al forn amb amanida de pastanaga i cogombre * * * Plàtan	Cigrons amb pesto (salsa d'alfàbrega, all i oli d'oliva) * * * Bunyols de carbassó amb amanida d'enciam i olives * * * Macedònia de fruita fresca	Gaspatxo de remolatxa * * * Mongetes blanques amb escalivada (albergínia, pebrot i ceba) * * * Pera	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge * * * Sonsos fregits (enfarinats) amb amanida d'enciams variats * * * Maduixes	Amanida de tomàquet i cogombre, pebrot, ceba i olives * * * Llenties amb arròs * * * Albercocs
2a SETMANA	Arròs amb salsa de tomàquet * * * Truita a la francesa amb amanida d'enciam i cogombre * * * Poma	Amanida de llenties (tomàquet, ceba tendra i julivert) * * * Tires de sípia amb ceba i porro al forn * * * Nectarina	Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba * * * Conill al forn amb amanida d'enciam i pastanaga * * * Pera	Crema freda de carbassó amb iogurt * * * Mandonguilles de cigrons amb amanida d'enciam, ceba tendra, daus de poma i pipes * * * Préssec	Empedrat (mongetes blanques, tomàquet, pebrot, ceba i olives) * * * Salsitxes a la planxa amb patates fregides * * * Meló
3a SETMANA	Llenties amanides amb salsa vinagreta * * * Filet de rosada al forn amb amanida d'enciam i olives * * * Síndria	Amanida d'enciam, pera i ceba tendra * * * Lasanya de carn de vedella i/o porc * * * Poma	Hummus amb palets de pastanaga, cogombre i torrades * * * Truita a la francesa amb tomàquet amanit * * * Cireres	Amanida d'arròs (tomàquet, pebrot i ceba) * * * Cuixa de pollastre rostida amb xampinyons saltats * * * Plàtan	Ensalada russa amb oli d'oliva o maionesa(*) (patata, pastanaga i mongeta tendra) * * * Hamburguesa de mongetes vermelles i nous amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada * * * Iogurt natural
4a SETMANA	Crema freda de porro i patata * * * Gratinat de llenties amb amanida de tomàquet, cogombre i olives negres * * * Iogurt natural	Arròs a la milanesa (ceba, pastanaga, pèsols) * * * Filet de lluç a la marinera (gambes i musclos) * * * Albercocs	Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb crostons de pa integral * * * Falàfels amb patates fregides i cogombre * * * Plàtan	Tirabuixons de colors amb formatge sec * * * Rodó de gall dindi al forn amb hortalisses (ceba, pastanaga i mongeta tendra) * * * Meló	Mongetes blanques amb salsa de tomàquet, pebrot i orenga * * * Truita d'all i julivert amb amanida d'enciams variats * * * Préssec

Sugeriments culinaris per a la temporada de fred

PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS
• Arròs amb bolets • Canelons d'hortalisses* • Crema de carbassó i porro • Crema de cigrons • Crema de pastanaga • Crema de porros • Espinacs i patates saltats amb panses i ametlles torrades • Hortalisses gratinades (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs) • Rodanxes de patata, ceba i coliflor al forn • Macarrons amb bròquil i ceba • Paella d'hortalisses • Pasta amb salsa de bolets • Pasta amb salsa de pastanaga i remolatxa • Pastís de puré de patates gratinat • Patates farcides de verdura • Pizza d'hortalisses/quatre estacions/etc.* • Sopa de pistons amb daus d'hortalisses • Sopa minestrone (pasta, hortalisses i mongetes vermelles) • Trinxat de col i patata	• Broquetes de peix/pollastre/gall dindi/porc a la planxa • Bunyols de bacallà* • Conill rostit amb ceba • Croquetes casolanes (verdura, pollastre, cigrons, formatge, peix, etc.) • Filet de lluç al forn amb salsa de porros • Filet de lluç al forn amb hortalisses • Filet de castanyola al forn amb hortalisses i patates • Filet de rosada al forn amb beixamel • Filet de rosada al forn amb salsa d'ametlles • Hamburgueses de llegums (cigrons, llenties, etc.) • Pit de gall dindi o de pollastre al forn amb fi herbes • Pollastre rostit amb allada • Pollastre rostit amb pepitòria (ametlles, ou dur, vi, all i julivert) • Rodó de gall dindi o pollastre rostit amb prunes • Truita de mongetes seques, all i julivert • Truita de patata i hortalisses (ceba, espinacs, fonoll, etc.) • Truita d'hortalisses (espinacs, ceba, carxofes, xampinyons, etc.)
PLATS COMPLETS [inclouen aliments proteics (llegums, carn, peix o ous) i farinacis (arròs, pasta o patata) o llegums amb hortalisses. És suficient acompanyar-los amb una amanida, crema o sopa d'hortalisses.]	
• Arròs amb carxofes i bacallà • Arròs o fideus a la cassola (amb carn) • Canelons/lasanya de llegums, carn o peix* • Cigrons amb espinacs i ou dur • Estofat de patates i pèsols amb gall dindi • Guisat de patates, carxofes i costella de porc • Fideuada (fideus amb peix) • Llenties estofades amb hortalisses • Mandonguilles de llenties i arròs amb salsa d'hortalisses • Paella de peix • Paella mixta (carn i peix)	• Carn d'olla (pollastre, cigrons i col bullits) • Estofat de patates i sípia/calamars • Fesols guisats amb bolets • Mandonguilles de porc i sípia guisades amb patates • Mongetes seques amb picada d'all i julivert • Ous al forn amb rodanxes de patates i tomàquet • Patates farcides de carn o peix i gratinades • Pit de pollastre guisat amb carxofes i patata • Pizza d'hortalisses, carn picada i formatge*
POSTRES	
• Fruita fresca • Bol de fruita fresca amb iogurt • Compota de pera o poma amb iogurt sense sucre • Iogurt natural • Rodanxes de poma amb suc de llimona • Macedònia de fruita de temporada • Poma o pera cuita (amb canyella) • Postres de músic (fruita seca i dessecada) • Rodanxes de taronja amb canyella	**Ocasionalment:** • Codonyat amb mató • Compota de pera amb xocolata desfeta • Compota de poma amb nata • Fruita en almívar • Flam d'ou, de vainilla, de xocolata, etc. • Formatge tendre amb nous i mel • Mató amb mel o melmelada • Pastís o coca de poma, de fruita seca, etc. • Plàtan laminat amb un rajolí de xocolata desfeta • Pomes al forn amb barret de nata • Púding amb fruita seca • Rodanxes de taronja amb un rajolí de mel o polsim de

*No precuinat

Sugeriments culinaris per a la temporada de calor

PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS
• Amanida de llegum, arròs, pasta, patata, etc. (cal especificar-ne els ingredients) • Canelons d'hortalisses amb salsa de tomàquet* • Crema freda de carbassó • Crema freda de cigrons, llenties, etc. • Crema freda de pèsols • Crema freda de porro i patata • Espinacs saltats amb all, panses i ametlles • Gaspatxo • Hortalisses gratinades (carbassa, bròquil, espinacs) • Rodanxes de patata, tomàquet i ceba al forn • Paella d'hortalisses • Pastís fred de puré de patates • Pizza d'hortalisses i formatge* • Sopa freda de tomàquet • Tallarines amb pesto (oli, alfàbrega, nous i formatge) • Tirabuixons de pasta amb tomàquet i olives negres	• Broquetes de peix/pollastre/gall dindi a la planxa • Bunyols de bacallà* • Croquetes casolanes (verdura, pollastre, cigrons, formatge, peix, etc.)* • Cuixetes de pollastre amb llimona al forn • Filet de gall dindi guisat amb vinagreta • Filet de gall dindi rostit amb salsa de ceba • Filet de lluç al forn amb hortalisses • Filet de verat al forn amb salsa de tomàquet i olives • Flam de xampinyons • Hamburgueses de llegums (cigrons, llenties, mongetes, etc.) • Mandonguilles de lluç • Pit de pollastre al forn amb fines herbes • Pollastre rostit amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) • Rodó de gall dindi o pollastre al forn • Truita de mongetes seques, all i julivert • Truita de patates i hortalisses (xampinyons, carbassó, etc.) • Truita d'hortalisses (carxofa, carbassó, etc.)
PLATS COMPLETS [inclouen aliments proteics (llegums, carn, peix i ous) i farinacis (arròs, pasta o patata) o llegum. És suficient acompanyar-los amb una amanida, crema o sopa d'hortalisses.]	
• Arròs a la cassola (carn i/o peix) • Cigrons amb salsa pesto (alfàbrega, all i pinyons o nous) • Fesols amb salsa romesco • Fideuada (fideus i peix) • Fideus a la cassola (carn i/o peix) • Llenties amb escalivada i olives negres • Paella de peix • Paella mixta (carn i peix)	• Canelons/lasanya de carn, de llegums o de peix amb salsa de tomàquet* • Ous al forn amb rodanxes de patata, carbassó i tomàquet • Mandonguilles de llegums (cigrons, llenties, mongetes, etc.) • Pastís de patata amb bacallà i maionesa • Pizza de carn picada*
POSTRES	
• Fruita fresca • Bol de fruita fresca amb iogurt • Compota de pera o poma • Compota de fruita amb iogurt (sense sucre) • Iogurt natural • Macedònia de fruita de temporada (maduixes, meló, síndria, préssec, etc.) • Poma o pera cuita (amb canyella)	**Ocasionalment:** • Compota de poma amb nata muntada • Flam d'ou, de vainilla, de xocolata, etc. • Fruita en almívar • Gelat • Maduixes amb gelat o nata • Mató amb mel o melmelada • Pomes al forn amb barret de nata • Rodanxes de pera/poma amb un rajolí de mel, xocolata o caramel

* *No precuinat

ANNEX. Programació de menús utilitzada per a la revisió:

DALMAU CARLES

ABRIL 2024

BON PROFIT!!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 DILLUNS SANT	2 Llenties guisades Delicies de bacallà amb tomata amanida Fruita	3 Arròs amb tomata Truita de formatge amb emciam i olives Iogurt ECO	4 Crema de verdures Escalopa de pollastre a la planxa amb xampinyons saltats Fruita	5 Patata, mongeta verda i pastanaga Mandonguilles guisades Fruita
8 Farcellets de verdures amb salsa de pebrot Macarrons a la bolonyesa Fruita	9 Crema de carbassa Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro Fruita	10 Mongeta blanca amb patata Filet de lluç al forn amb ceba, tomata i all i julivert Taronja ECO	11 Arròs amb tomata Escalopa de pollastre a la planxa amb enciam i olives Iogurt ECO	12 Bròquil verd amb patata Cap de llom guisat Fruita
15 Arròs amb pollastre i ceba Filet de lluç a la planxa amb all i julivert amb enciam i blat de moro Fruita	16 Patata, mongeta verda i pastanaga Hamburguesa de vedella ECO amb tomata i olives Fruita	17 Espaguetis amb xampinyons saltats amb ceba i formatge Truita de carbassó i ceba amb enciam i olives Iogurt ECO	18 fesolets amb patata Maire arrebossada amb tomata amanida Fruita	19 Amanida russa Cap de llom a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita
22 Arròs amb verdures i tomata Sèpia arrebossada amb enciam i pastanga Fruita	23 Cigrons guisats Fogoner amb samfaina Fruita	24 Espirals amb tomata i formatge Truita de pernil dolç amb enciam i blat de moro Iogurt ECO	25 Crema de verdures Fideus a la cassola Fruita	26 Patata i pèsol Pollastre al forn Taronja ECO
29 Bròquil verd amb patata Cap de llom a la planxa amb enciam i tomata Iogurt ECO	30 Espaguetis amb ceba, xampinyons i formatge Truita de pernil dolç amb enciam i blat de moro Fruita			
		NOTES: *Menú revisat per la dietista Emma Bruguè Pascual , Diplomada en nutrició humana i dietètica, nº col·legiada CODINUCAT: CAT000016*		

Teca & Xerinola