

Informe de valoració nutricional dels menús escolars nº1 curs 2020-21
F. ROCA

	Aliments	Setmana 1	Setmana 2	Setmana 3	Setmana 4	Setmana 5	Setmana 6	Recomanacions
Primer	Arròs	1	1	1	1	1	1	1
	Pasta	1	1	1	1	1	1	1
	Llegums	1	2	1	1	1	1	1-2 (≥6 al mes)
	Hortalisses	2	1	2	2	2	2	1-2
	Altres cereals o tubercles							0-1
Segon	Carns: carn blanca o carn vermella o processada	1/0.5	1 / 1	1	1 / 1	1/1	1	1-2 (≤6 al mes)/ 1-2 / 0-1
	Peixos	1	1	1	1	1	1	1
	Ous	1	1	1	1	1	1	1
	Proteics vegetals (llegums i der)	1		1		1	1	1-2 (≥6 al mes)
	Altres		Fideuà	Pizza	Paella		Canelons	
Guarnició	Amanides variades	3	3	3	3	3	3	3-4
	Altres (patates, hortalisses, llegums, etc.)	0	1	1	1	1	1	1-2
Postres	Fruita fresca i de temporada	4	4	4	4	4	4	4-5
	Altres (iogurt, formatge, fruita seca, etc.)	1	1	1	1	1	1	0-1
ques culin	Precuinats industrials	0	0	0	0	0	1	≤ 2 al mes

Fregits (segons plats)	1	1	1	1	1	1	≤ 2 setm
Fregits (guarni)	0	0	0	0	1	0	≤ 1 setm

El menú presentat per F. ROCA per la temporada de tardor-hivern, compleix totes les recomanacions del programa PReME (Programa de Revisió de menús escolars) dins la Guia de **l'alimentació saludable a l'etapa escolar 2020** publicada per l'Agència de Salut Pública 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 i de prevenció de COVID-19:
 - 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 tardor-hivern cíclic de 6 setmanes per augmentar la varietat.

- ✓ 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 el trinxat de col i patata, la sopa de pagès, els canelons, el bacallà a la llauna,...
- ✓ Manté la varietat de verdures (mongeta verda, verdura tricolor, coliflor i trinxat de col i patata) i afegeix la bleada com a verdura de temporada. També ofereix una bona varietat de cremes, seguint la línia dels cursos anteriors, la crema de pèsols, la crema de porro i nap, la crema de mongeta seca amb carbassa i com a novetat, la crema de carbassa i moniato.
- ✓ Manté la varietat de receptes amb llegum, senceres, combinades amb verdures i en forma de crema.
- ✓ Manté la varietat de presentació de les carns, guisades i la planxa.
- ✓ Manté la varietat de guarnicions crues, com la remolatxa, la pastanaga, el tomàquet, etc.
- ✓ Ofereix molts plats elaborats de forma casolana i redueix al mínim l'ús de plats precuinats.

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.



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 Catalunya:

Presència d'alguna verdura o fruita fresca a cada àpat.	✓
Presència diària d' hortalisses i verdures en el menú	✓
Presència de guarnicions de verdura fresca crua (amanida) amb un mínim de tres dies a la setmana	✓
Presència de fregits per als segons plats amb un màxim de dues vegades per setmana	✓
Presència de fregits per a les guarnicions , amb un màxim d'una vegada per setmana	✓
Presència d' aliments precuinats (canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, arrebossats, etc.) amb una freqüència màxima de dues vegades al mes	✓
Presència de preparacions càrniques grasses (salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, etc.) amb una freqüència màxima d'una vegada per setmana i carns en total màxim 6 cops en un mes	✓
Presència de fruita fresca a les postres (4-5 dies fruita) amb un màxim d'un dia amb postres làctics (preferentment iogurt)	✓
Utilització d' oli d'oliva per cuinar i per fregir	✓
Utilització d' oli d'oliva per amanir	✓
Presència diària de pa integral	✓

VALORACIÓ NUTRICIONAL DELS MENÚS ESCOLARS DE TARDOR-HIVERN 2020-21

Primera setmana

Dia	Energia (kcal)	Proteïna (g)	Lípids (g)	Hidrats de carboni (g)
DILLUNS	677,94	23,02	20,39	100,63
DIMARTS	771,96	36,35	30,75	87,52
DIMECRES	776,96	45,20	25,81	90,11
DIJOUS	644,49	33,23	35,34	47,79
DIVENDRES	638,76	24,45	25,53	76,84

MITJANA DE LA PRIMERA SETMANA:

MITJANA SETMANA	Energia	Proteïna (g)	Lípids (g)	HC (g)
	702,02	32,45	27,56	80,58
Kcal		129,80	248,08	322,31
%		18,49	35,34	45,91

Segona setmana

<i>Dia</i>	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Proteïna (g)</i>	<i>Lípids (g)</i>	<i>Hidrats de carboni (g)</i>
DILLUNS	823,36	22,5	29,25	116,96
DIMARTS	765,31	29,22	39,32	73,7
DIMECRES	668,26	34,98	16,69	94,00
DIJOUS	710,95	49,5	23,78	74,17
DIVENDRES	826,58	24,30	42,09	87,69

MITJANA DE LA SEGONA SETMANA:

MITJANA SETMANA	Energia	Proteïna (g)	Lípids (g)	HC (g)
	758,89	32,10	30,23	89,30
Kcal		128,40	272,03	357,22
%		16,92	35,85	47,07

Tercera setmana

Dia	Energia (kcal)	Proteïna (g)	Lípids (g)	Hidrats de carboni (g)
DILLUNS	740,57	24,09	24,58	91,28
DIMARTS	771,09	25,86	32,81	93,13
DIMECRES	760,91	22,59	18,46	126,17
DIJOURS	796,77	40,62	26,89	97,56
DIVENDRES	814,33	48,84	28,52	90,01

MITJANA DE LA TERCERA SETMANA:

MITJANA SETMANA	Energia	Proteïna (g)	Lípids (g)	HC (g)
	776,73	32,40	26,25	99,63
Kcal		129,60	236,27	398,52
%		16,69	30,42	51,31

Quarta setmana

<i>Dia</i>	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Proteïna (g)</i>	<i>Lípids (g)</i>	<i>Hidrats de carboni (g)</i>
DILLUNS	682,67	30,47	27,95	76,75
DIMARTS	730,97	38,05	22,29	80,51
DIMECRES	669,74	50,01	23,95	63,57
DIJOURS	748,77	29,82	39,08	68,48
DIVENDRES	774,80	30,11	10,33	140,44

MITJANA DE LA QUARTA SETMANA:

MITJANA SETMANA	Energia	Proteïna (g)	Lípids (g)	HC (g)
	721,39	35,69	24,72	85,95
Kcal		142,77	222,48	343,80
%		19,79	30,84	47,66

Cinquena setmana

Dia	Energia (kcal)	Proteïna (g)	Lípids (g)	Hidrats de carboni (g)
DILLUNS	666,41	31,84	15,4	100,18
DIMARTS	753,2	24,38	29,58	97,42
DIMECRES	785,35	24,48	26,23	112,87
DIJOURS	807,83	31,35	42,72	73,48
DIVENDRES	653,41	31,67	26,54	62,06

MITJANA DE LA CINQUENA SETMANA:

MITJANA SETMANA	Energia	Proteïna (g)	Lípids (g)	HC (g)
	733,24	28,74	28,09	89,20
Kcal		114,98	252,85	356,81
%		15,68	34,48	48,66

Sisena setmana

<i>Dia</i>	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Proteïna (g)</i>	<i>Lípids (g)</i>	<i>Hidrats de carboni (g)</i>
DILLUNS	798,63	23,25	32,99	102,24
DIMARTS	747,25	39,03	18,73	104,69
DIMECRES	767,19	38,67	33,46	77,9
DIJOURS	834,52	41,33	48,63	57,26
DIVENDRES	735,77	33,74	23,54	96,27

MITJANA DE LA SISENA SETMANA:

MITJANA SETMANA	Energia	Proteïna (g)	Lípids (g)	HC (g)
	776,67	35,204	31,47	87,67
	Kcal	140,82	283,23	350,69
	%	18,13	36,47	45,15

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:

		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
Productes lactis	Formatge (ració)	25-30 g	50-60 g	50-60 g	50-60 g
Cereals, llegums i tubercles	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) Pa de pagès (acompanyament)	30 g 30 g	30 g 30 g	60 g 60 g	60 g 60 g
Verdures	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
Carns i aus, peix i ous	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	
Fruita	Fruita fresca	80-100 g	150-200 g	150-200 g	150-200 g



Anna Pons i Sala

Dietista-nutricionista d'IADIN

CAT000659