

## Criteris d'elaboració dels menús escolars de les escoles del Consell Comarcal del Bages

Per elaborar els menús escolars partim de les pautes publicades a la guia de “L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles” publicada per la Generalitat al juliol de 2020 i que us resumim al següent quadre:

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
<b>PRIMERS PLATS</b>	
HORTALISSES	1-2
LLEGUMS	1-2 (mínim 6 vegades al mes)
ARRÒS	1
PASTA	1
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol etc) o tubercles (patata, moniato, etc)	0-1
<i>Si el primer plat inclou carn, peix o ou el segon ja no n'ha de dur</i>	
<b>SEGONS PLATS</b>	
Proteics vegetals (llegums i derivats)*	1-2 (mínim 6 vegades al mes)
<i>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 seitán o fruita seca)</i>	5
Carns	1-2 (màxim 6 vegades al mes)
Carns blanques	1-2
Carns vermelles i processades	0-1
Peixos	1
Ous	1
<b>GUARNICIONS</b>	
Amanides variades	3-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets)	1-2
<b>POSTRES</b>	
Fruita fresca	4-5
Altres postres no ensucrades (iogurt, formatge fresc, mató, fruita seca, etc.)	0-1
<b>TÈCNIQUES CULINÀRIES</b>	
Prequinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, hamburgueses i salsitxes de tofu...)	màxim 2 al mes
Fregits (segons plats)	màxim 2 a la setmana
Fregits (guarnicions)	màxim 1 a la setmana
<b>ALTRES</b>	
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	A cada àpat
Presència d'hortalisses en el menú	A cada àpat

## Criteris d'elaboració dels menús escolars de les escoles del Consell Comarcal del Bages

Aquesta taula de freqüències està orientada a potenciar una alimentació més saludable i sostenible,

- reduint la presència de sucres,
- augmentant la presència del llegum com a font de proteïnes,
- disminuint les carns tant blanques com vermelles,
- potenciant la presència de fruita fresca i hortalisses crues.

Els nostres menús responen a aquesta tendència, i a més, inclou millores prescrites pel Consell Comarcal:

- Inclou 4 espècies d'animals diferents (pollastre, porc, gall dindi i vedella) que com a màxim es repeteixen 2 cops al mes cadascuna.
- Respectem la temporada de les verdures i les fruites. A més la fruita no es repeteix cap dia de la setmana.
- Oferim com a mínim 3 varietats de peix diferents al mes.
- Limitem els precuinats a 2 vegades al mes.
- La vedella, la pasta, el llegum i l'enciam són de procedència ecològica.

Igualment els nostres menús inclouen una proposta de sopar diari seguint els següents requisits:

- La proposta diària de sopar serà variada sense repetir grups d'aliments al llarg del dia per aconseguir una aportació suficient d'energia i nutrients.
- Són genèriques per grup d'aliments perquè el comensal les pugui adaptar al seu gust i necessitat.
- Inclouen sempre:
  - ✓ Verdura i/o amanida com a plat principal i/o guarnició.
  - ✓ Una ració de proteïna en forma de llegum, proteïna vegetal, carn, ou o peix.
  - ✓ Els hidrats de carboni complexos en forma de cereal (donant opció a que triï el comensal) o suggerint pasta, arròs, patata i/o llegum (de forma genèrica).
  - ✓ En cas dels llegums donat que ja aporten tant l'hidrat com la proteïna, els acompanyem normalment només d'amanida i postres.
  - ✓ De postres sempre fruita fresca i/o lactis.

Atentament,

Mònica Fidalgo  
 Col. CAT000521  
 Firma