

INFORME DE VALORACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ DE MENÚS

Centre Escola El Solell
Municipi La Palma de Cervelló
Data 17/1/2025
Programació Mes de novembre del curs 2024-25

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 animem a consultar les 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				FREQUÈNCIA SETMANAL
	1	2	3	4	
	4 dies	5 dies	5 dies	5 dies	
Primers plats					
(1) Verdures i hortalisses	1	2	2	2	1-2/setmana
(2) Llegums	0	1	1	1	1-2/setmana; >=6/mes
(3) Arròs	1	1	1	1	1/setmana
(3) Pasta	1	1	1	1	1/setmana
Altres cereals o tubercles	1	0	0	0	<=1/setmana
Segons plats					
(4) Proteics vegetals	1	1	2	1	1-2/setmana; >=6/mes
Carns	1	2	1	2	1-2/setmana; <=6/mes
Carns blanques	1	1	1	1	1-2/setmana
(5) Carns vermelles i processades	0	1	0	1	<=1/setmana; <=2/mes
(6) Peix	1	1	1	1	1/setmana
Ous	1	1	1	1	1/setmana
Guarnicions					
Amanida	2	3	3	3	3-4/setmana
Altres guarnicions	2	2	2	2	1-2/setmana
Postres					
Fruita fresca	3	4	4	4	4-5/setmana
Postres no ensucrades	1	0	1	0	<=1/setmana
Postres ensucrades	0	1	0	1	<=1/mes
Tècniques culinàries					
Precuinats	0	0	0	0	<=2/mes
Fregits en els segons plats	1	0	1	2	<=2/setmana
Fregits en les guarnicions	1	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 fumet 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.

Recomanacions específiques de la programació de menús del vostre centre:

o És convenient que la majoria de les postres dels dinars de la setmana escolar siguin a base de fruita fresca, reservant, com a màxim un dia per a altres postres no ensucrades (iogurt, formatge fresc, mató, fruita seca, etc.).

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 *** logurt 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 arrebts 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 *** logurt 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 *** logurt 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'all 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 cuïta (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

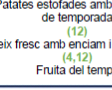
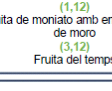
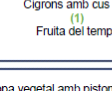
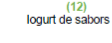
*No precuinat

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 - Gaspaxo - 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 cuïta (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 mermelada - Pomes al forn amb barret de nata - Rodanxes de pera/poma amb un rajolí de mel, xocolata o caramel

*No precuïnat

ANNEX. Programació de menús utilitzada per a la revisió:

MENÚ BASAL NOVEMBRE 2024					 aleanutri Alimentació Equilibrada i Activa Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118					
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		Informació nutricional mitja de la setmana
01		02		03		04		05		
06		07		08		09		10		 DIA FESTIU
11		12		13		14		15		
16		17		18		19		20		 DIA FESTIU
21		22		23		24		25		
26		27		28		29		30		 DIA FESTIU
31		32		33		34		35		
36		37		38		39		40		 DIA FESTIU
41		42		43		44		45		
46		47		48		49		50		 DIA FESTIU
51		52		53		54		55		
56		57		58		59		60		DIA FESTIU
61		62		63		64		65		
66		67		68		69		70		DIA FESTIU
71		72		73		74		75		
76		77		78		79		80		DIA FESTIU
81		82		83		84		85		
86		87		88		89		90		DIA FESTIU
91		92		93		94		95		
96		97		98		99		100		DIA FESTIU
101		102		103		104		105		
106		107		108		109		110		DIA FESTIU
111		112		113		114		115		
116		117		118		119		120		DIA FESTIU
121		122		123		124		125		
126		127		128		129		130		DIA FESTIU
131		132		133		134		135		
136		137		138		139		140		DIA FESTIU
141		142		143		144		145		
146		147		148		149		150		DIA FESTIU
151		152		153		154		155		
156		157		158		159		160		DIA FESTIU
161		162		163		164		165		
166		167		168		169		170		DIA FESTIU
171		172		173		174		175		
176		177		178		179		180		DIA FESTIU
181		182		183		184		185		
186		187		188		189		190		DIA FESTIU
191		192		193		194		195		
196		197		198		199		200		DIA FESTIU
201		202		203		204		205		
206		207		208		209		210		DIA FESTIU
211		212		213		214		215		
216		217		218		219		220		DIA FESTIU
221		222		223		224		225		
226		227		228		229		230		DIA FESTIU
231		232		233		234		235		
236		237		238		239		240		DIA FESTIU
241		242		243		244		245		
246		247		248		249		250		DIA FESTIU
251		252		253		254		255		
256		257		258		259		260		DIA FESTIU
261		262		263		264		265		
266		267		268		269		270		DIA FESTIU
271		272		273		274		275		
276		277		278		279		280		DIA FESTIU
281		282		283		284		285		
286		287		288		289		290		DIA FESTIU
291		292		293		294		295		
296		297		298		299		300		DIA FESTIU
301		302		303		304		305		
306		307		308		309		310		DIA FESTIU
311		312		313		314		315		
316		317		318		319		320		DIA FESTIU
321		322		323		324		325		
326		327		328		329		330		DIA FESTIU
331		332		333		334		335		
336		337		338		339		340		DIA FESTIU
341		342		343		344		345		
346		347		348		349		350		DIA FESTIU
351		352		353		354		355		
356		357		358		359		360		DIA FESTIU
361		362		363		364		365		