

CANVIS DE LES FREQUÈNCIES RECOMANADES DE CARN en les programacions de menús escolars 2016-2017

El PReme (Programa de revisió de menús escolars), emmarcat en l'estratègia del PAAS (Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable) de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, té com a objectiu oferir a tots els centres educatius de Catalunya un informe d'avaluació de la programació de menús que el centre serveix al menjador escolar, amb la finalitat de millorar la qualitat de l'oferta. Les valoracions dels menús es basen en la guia [L'alimentació saludable en l'etapa escolar](#) de 2012, així com en les recomanacions de l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN) del [Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos](#) de 2010, elaborat en el marc de l'Estratègia NAOS.

D'una banda, recentment, l'[Organització Mundial de la Salut](#) (OMS), a través del Centre Internacional de Recerca sobre el Càncer (CIRC), ha avaluat la carcinogenicitat del consum de carn vermella i de carn transformada o processada, i n'ha relacionat el consum elevat amb el risc de càncer. S'entén per *carn vermella* tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. S'entén per *carn transformada o processada* tota la carn que s'ha transformat a través de la salaó, la curació, la fermentació, el fumatge o altres procediments culinàries per millorar-ne el gust o la conservació (salsitxa de Frankfurt, pernil, carn en conserva, cecina, així com carn enllaunada i les preparacions i salses a base de carn).

De l'altra, i en relació amb aquesta declaració de l'OMS, l'Agència Espanyola de Consum, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) aconsella mantenir les [recomanacions actuals](#) sobre el consum de carn: "El consum ha de ser moderat, de no més de **dues vegades per setmana**, ja que el consum freqüent i excessiu s'associa amb problemes de salut".

Ara bé, segons el *Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos* de l'Estratègia NAOS, la freqüència recomanada de consum de carn en els dinars, i que actualment s'aplica, és d'una a tres vegades a la setmana, i no distingeix entre carns vermelles i blanques. Per tant, amb l'objectiu de complir les noves recomanacions en relació amb les carns vermelles, i per tal de possibilitar que les famílies tinguin l'opció d'oferir aquest aliment a la llar, s'han revisat i actualitzat les freqüències recomanades de consum de carn i derivats en el menjador escolar.

En aquest marc, no es pot oblidar que l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO) va proclamar el 2016 l'[Any Internacional dels Llegums](#), a fi de conscienciar la població sobre la importància de consumir-ne, tant per a la salut humana com per a la sostenibilitat alimentària i de l'entorn. Cal recordar que els llegums són una molt bona font de proteïnes (20-25% de proteïna), fibra, hidrats de carboni, vitamines i minerals.

Per tot això, i com a estratègia per reduir el consum de carn i potenciar el de llegums, des del PReME, i en relació amb la freqüència del consum, es fan els canvis següents:

1. Canviar la freqüència de les racions recomanades de carn, i reagrupar la tipologia seguint el criteri de l'OMS; és a dir, diferenciar les carns entre carn blanca, d'un banda, i carn vermella o processada, de l'altra.
2. Incloure l'opció de proteic vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats. D'aquesta manera, queda palesa la idoneïtat de consumir llegums i derivats com a substitut de la carn i dels seus derivats.

Exemple de quadre de freqüències recomanades que inclou els canvis proposats:

COMPOSICIÓ DELS MENÚS	ALIMENTS	RACIONS RECOMANADES PER SETMANA (5 dies)
Primer plat	Arròs	1
	Pasta	1
	Llegums	1-2
	Patata	
	Verdures i hortalisses	1-2
Segon plat	Peix (blanc, blau, sèpia, calamars)	1-3
	Carn blanca (aus o conill) / Carn vermella o processada (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses...)	1-3/0-1 màxim 3 a la setmana en total
	Ous (truita, dur, al forn)	1-2
	Proteics vegetals (llegums i derivats...)	0-5
	Precuinats (canelons, croquetes, pizzes...)	0-3 al mes
	Fregits (arrebossats, croquetes, enfarinats...)	0-2
Guarnició	Amanida (verdura fresca crua)	3-4
	Altres (patates, salses, bolets, hortalisses...)	1-2
	Fregits (patates, patates xips, arrebossats...)	0-1
Postres	Fruita fresca	4-5
	Lactis (iogurt, formatge fresc, quallada)	0-1
	Fruita no fresca (seca, dessecada, al forn...)	0-1
	Dolços (flam, natilles, gelats, fruita en almívar...)	0-1 al mes

Exemple de programació mensual de menú que inclou els canvis proposats:

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA	<p>Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) ***</p> <p>Llom de porc al forn amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous ***</p> <p>Taronja</p>	<p>Minestra de verdures (pastanaga, mongeta tendra, porro, carxofa i carbassó) ***</p> <p>Estofat de patates i sèpia ***</p> <p>Pera</p>	<p>Llenties guisades amb verdures ***</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet amanit i olives ***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Sopa de verdures amb rostes de pa ***</p> <p>Pollastre rostit amb allada, patates a daus al vapor i amanida d'escarola ***</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i bolets ***</p> <p>Daus de castanyola fregits (enfarinats) amb amanida d'enciam, remolatxa i blat de moro ***</p> <p>logurt</p>
2a SETMANA	<p>Llacets amb salsa de tomàquet i bròquil ***</p> <p>Truita de formatge amb amanida d'enciams variats i olives ***</p> <p>Bol de poma i pera amb suc de llimona</p>	<p>Cigrons guisats amb espinacs ***</p> <p>Bunyols de bacallà* amb amanida de pastanaga ratllada i blat de moro ***</p> <p>Taronja</p>	<p><i>Risotto</i> de carbassa ***</p> <p>Pollastre al forn amb amanida d'escarola i cirerols (tomàquets <i>cherry</i>) ***</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Pastís de puré de patates i xirivia gratinat ***</p> <p>Filet de peix espasa al forn amb salsa de tomàquet i olives ***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Crema de porro i pastanaga ***</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes seques ***</p> <p>Raïm negre</p>
3a SETMANA	<p>Crema de carbassa i moniato ***</p> <p>Filet de rosada arrebossat* amb amanida de tomàquet, ceba tendra i olives ***</p> <p>Poma</p>	<p>Tirabuixons amb espinacs tendres i ceba caramel·litzada ***</p> <p>Truita de mongetes seques amb all i julivert amb tomàquet amanit ***</p> <p>Pera</p>	<p>Mongeta tendra saltada amb alls ***</p> <p>Pastís de patata i carn magra picada amb salsa de tomàquet ***</p> <p>Llesques de taronja amb rajolí de mel</p>	<p>Llenties guisades amb verdures ***</p> <p>Broqueta de lluç amb cirerols (tomàquets <i>cherry</i>) i xampinyons al forn amb patata palla ***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Amanida de pastanaga i remolatxa ratllades, blat de moro, ou bullit i maïonesa** ***</p> <p>Paella de verdures i peix ***</p> <p>logurt</p>
4a SETMANA	<p>Sopa de verdures amb sèmola ***</p> <p>Rodó de vedella amb puré de patata i amanida de créixens ***</p> <p>Bol de poma i pera</p>	<p>Canelons de col amb beixamel i formatge ***</p> <p>Gall dindi al forn amb tomàquet amanit ***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Crema de mongetes seques i carbassa ***</p> <p>Ous al forn amb llesques de patata i tomàquet ***</p> <p>Plàtan</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet, coliflor i orenga ***</p> <p>Bastonets de lluç al forn amb amanida d'enciam, pastanaga ratllada, blat de moro i pipes ***</p> <p>logurt</p>	<p>Amanida amb verat (enciam, ceba, tomàquet, olives, verat) ***</p> <p>Cigrons bullits amb oli, all i julivert ***</p> <p>Taronja</p>

*No precuinats.

**Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat.