

INFORME DE VALORACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ DE MENÚS
Escola Escola Víctor Català (Barcelona). 15/01/2020

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 a les autoritats sanitàries competents a vetllar per tal que els menjars servits en els centres docents siguin variats, equilibrats i adaptats a les necessitats dels comensals.

L'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) ha elaborat el següent informe, el qual s'elabora en base a la programació de menús del mes de **Octubre, del curs 2019 - 2020, rebuda**. Els canvis proposats se suggereixen per tal de millorar l'equilibri de la programació, tenint en compte que una programació de menús és idònia quan contempla:

- **aspectes nutricionals** (nombre de grups d'aliments, freqüència d'utilització dels diferents aliments, presència d'aliments frescos, predomini d'aliments d'origen vegetal, etc.),
- **aspectes higiènics** (aliments i preparacions innocus),
- **aspectes sensorials** (textures, temperatures, sabors, colors...),
- la inclusió de **tècniques culinàries** variades i apropiades a l'edat i a les característiques dels comensals,
- la **consonància amb l'estació de l'any**, a la vegada que promou l'ús d'aliments frescos, de temporada, locals i de proximitat, contribuint així a mantenir la cultura gastronòmica, a dinamitzar l'activitat productiva agrària local i afavorint la sostenibilitat ambiental
- **altres aspectes** (oferta gastronòmicament variada, quantitats que respecten la sensació de gana dels comensals, reducció del malbaratament alimentari, inclusió de propostes relacionades amb l'entorn, les festes i celebracions, etc.).

Considerem que les principals funcions que el menjador escolar ha d'atendre són:

- **Proporcionar** als infants un menjar de qualitat, tant des del punt de vista nutricional com quant a criteris higiènics i sensorials.
- **Desenvolupar i reforçar** l'adquisició d'hàbits higiènics i alimentaris saludables.

- **Fomentar** un bon comportament i la utilització adequada del material i dels estris del menjador, així com promoure els aspectes socials i de convivència dels àpats.

Tot seguit us presentem una taula (Taula 1) que representa un resum dels principals aspectes valorats com a positius o que seria convenient que milloréssiu de la vostra programació de menús.

Taula 1. Principals aspectes valorats de la programació de menús presentada

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

Presència d'alguna verdura o fruita fresca a cada àpat.	✓
Presència diària d' hortalisses i verdures en el menú (al 1r plat _p.ex. crema de carbassó_, al 2n plat _p.ex. vedella guisada amb ceba i pebrot_ o a la guarnició _p.ex. enciam, tomàquet i olives_)	✓
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 tres vegades al mes .	✓
Presència de preparacions càrniques grasses (salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, etc.) amb una freqüència màxima d'una vegada per setmana	✓
Presència de fruita fresca a les postres (4-5 dies fruita) amb un màxim d'un dia amb postres làctics (preferentment iogurt).	✓
Compliment de les freqüències recomanades d'aliments (arròs, verdura, llegum, ous, etc.) (Taula 2).	✓
Utilització d' oli d'oliva (o de gira-sol altooleic) per cuinar i per fregir.	✓ / ✓
Utilització d' oli d'oliva per amanir.	✓

Recomanacions:

- És aconsellable especificar les coccions dels aliments o plats que componen el menú.

A continuació us presentem una taula (Taula 2) la qual us mostra el compliment de les freqüències de consum d'aliments recomanades en la programació dels menús escolars i està omplerta segons la freqüència del menú que ens vau fer arribar.

Taula 2: Compliment de les freqüències de consum d'aliments recomanades en la programació dels menús escolars

COMPOSICIÓ DELS MENÚS	ALIMENTS	SETMANA				RACIONS RECOMANADES PER SETMANA (5 dies)
		1	2	3	4	
Primer plat	Arròs	1	1	1	1	1
	Pasta	0	1	1	1	1
	Llegums	1	1	2	1	1-2
	Patata	0	0	0	0	
	Verdures i hortalisses	2	2	2	2	1-2
Segon plat	Peix (blanc, blau, sèpia, calamars)	1	2	2	1	1-3
	Carn (aus, porc, vedella, bou, xai, conill) / Carns grasses (salsitxes, hamburgueses,...)	2/1	1/1	1/1	2/1	1-3/0-1 màxim 3 a la setmana en total
	Ous (truita, dur, al forn)	0	1	1	1	1-2
	Proteic vegetal (llegums i derivats...)	0	0	0	0	0-5
	Precoïnats (canelons, croquetes, pizzes, etc.)	0	1	1	1	0-3 al mes
	Fregits (arrebossats, croquetes, enfarinats, etc.)	0	1	2	2	0-2
Guarnició	Amanida (verdura fresca crua)	2	3	3	3	3-4
	Altres (patates, salses, bolets, hortalisses, llegums, pastes, arròs, etc.)	2	2	2	2	1-2
	Fregits (patates, patata xips, arrebossats, etc.)	0	0	0	0	0-1
Postres	Fruita fresca	3	4	4	4	4-5
	Lactis (iogurt, formatge fresc, quallada)	1	1	1	1	0-1
	Fruita no fresca (seca, assecada, al forn, etc.)	0	0	0	0	0-1
	Dolços (flam, natilles, gelats, pastissos, etc.)	0	0	0	0	0-1 al mes

***Els requadres que estan en vermell i subratllats en gris són aquells aliments que s'haurien de millorar la seva freqüència.**

Consideracions:

- Es potenciarà la utilització de **varietats integrals** (pasta, arròs, pa, etc.).
- Per la seva qualitat nutricional, es recomana augmentar la presència de **llegums** en els menús (cuinades, preferiblement, amb hortalisses), considerant, a més, que poden constituir un plat únic o un segon plat (acompanyat, per exemple, d'un entrant d'amanida o de crema de verdures). En el següent [enllaç](#) trobareu informació relacionada amb la promoció del consum de llegums.
- En les pastes no s'inclouen les **pizzes** perquè es consideren plats precoïnats.

- No es considerarà una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per **patata**.
- La utilització de **sal** en les preparacions ha de ser moderada i segons les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut, ha de ser **iodada**.
- S'aconsella utilitzar **oli d'oliva verge extra** per cuinar i per amanir, i que al menjador hi hagi **aigua** i un setrill amb oli d'oliva accessible per als comensals.

Per a més informació, podeu consultar la guia "[L'alimentació saludable a l'etapa escolar](#)" i el document annex "[Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola](#)".

També us recomanem consultar el document "[Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies](#)".

Per a més informació, podeu visitar la pàgina següent: [Programa de Revisió de Menús Escolars \(PReME\)](#).

EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ DE MENÚS PER A LA TEMPORADA DE TARDOR-HIVERN

	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 peix amb pèsols i rostes de pa ***</p> <p>Pollastre rostit amb allada amb patata dau al vapor i escarola ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i bolets ***</p> <p>Daus de castanyola fregits (enfarinats) amb 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 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 pastanaga ratllada i blat de moro ***</p> <p>Taronja</p>	<p>Risotto de carbassa ***</p> <p>Pollastre al forn amb escarola i tomàquets <i>cherry</i> ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Pastís de puré de patata i xirivria 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 tomàquet, blat de moro, ceba tendra i olives ***</p> <p>Poma</p>	<p>Tirabuixons amb espinacs tendres i all saltats ***</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 tomàquet <i>cherry</i> i xampinyons al forn amb patata palla ***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa ratllades, ou bullit i maionesa** ***</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 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 enciam, pastanaga ratllada i blat de moro ***</p> <p>logurt</p>	<p>Amanida catalana (enciam, ceba, tomàquet, olives, pernil cuit, fuet i bull) ***</p> <p>Cigrons bullits amb oli, all i julivert ***</p> <p>Taronja</p>

EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ DE MENÚS PER A LA TEMPORADA DE PRIMAVERA-ESTIU

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ***</p> <p>Pastís de truites amb enciam, tomàquet i pastanaga ***</p> <p>Albercoccs</p>	<p>Amanida de lleties (tomàquet, pebrot, ceba i blat de moro) ***</p> <p>Broquetes de gall dindi al forn amb enciam i cogombre ***</p> <p>Pera</p>	<p>Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert ***</p> <p>Pollastre al forn amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) ***</p> <p>Llesques de plàtan i kiwi</p>	<p>Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes ***</p> <p>Arròs de peix ***</p> <p>Gelat de nata i maduixa</p>	<p>Cigrons amanits amb tomàquet i salsa pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva) ***</p> <p>Sonsos fregits (enfarinats) amb enciam i olives ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>
2a SETMANA	<p>Arròs amb salsa de tomàquet ***</p> <p>Filet de lluç al forn amb enciams variats ***</p> <p>Poma</p>	<p>Bròquil gratinat amb formatge ***</p> <p>Truita de patates amb pastanaga ratllada i olives negres ***</p> <p>logurt</p>	<p>Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga, cogombre i blat de moro) ***</p> <p>Tires de sèpia amb ceba i porro al forn ***</p> <p>Maduixes amb suc de taronja</p>	<p>Espaguetis amb all saltat i orenga ***</p> <p>Pit de pollastre arrebossat amb enciam, ceba tendra i pinya ***</p> <p>Préssec</p>	<p>Crema freda de carbassó amb formatge ***</p> <p>Salsitxes a la planxa amb patates fregides i tomàquet amanit ***</p> <p>Meló</p>
3a SETMANA	<p>Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn ***</p> <p>Llibrets de llom amb pastanaga ratllada i blat de moro ***</p> <p>logurt</p>	<p>Lleties amanides amb salsa vinagreta ***</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet amanit ***</p> <p>Cireres</p>	<p>Fideus a la cassola ***</p> <p>Filet de rosada al forn amb enciam i olives ***</p> <p>Síndria</p>	<p><i>Vichyssoise</i> (crema freda de porros) ***</p> <p>Pizza casolana quatre estacions (xampinyons, pebrot vermell, pernil i tonyina) ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Amanida d'arròs (enciam, pastanaga, tomàquet, ceba tendra) ***</p> <p>Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons saltats ***</p> <p>Plàtan</p>
4a SETMANA	<p>Tirabuixons de colors amb formatge parmesà ***</p> <p>Botifarra a la planxa amb amanida de tomàquet, cogombre i olives negres ***</p> <p>Meló</p>	<p>Ensalada russa amb maionesa* (patata, pèsols, pastanaga i mongeta verda) ***</p> <p>Rodó de gall dindi al forn amb verdures (carbassó, pebrot, ceba) ***</p> <p>Bol de poma i plàtan</p>	<p>Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes ***</p> <p>Xai al forn amb patates fregides, enciam i blat de moro ***</p> <p>logurt</p>	<p>Arròs a la milanesa (ceba, pernil curat, pèsols) ***</p> <p>Filet de lluç a la marinera (gambes i musclos) ***</p> <p>Albercoccs</p>	<p>Empedrat de mongetes seques (tomàquet, tonyina, pebrot, ceba) ***</p> <p>Truita de formatge amb amanida d'enciam i carbassó a la planxa ***</p> <p>Maduixes</p>

* Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat

Suggeriments culinaris per la temporada de tardor – hivern

Primers plats	Segons plats
<ul style="list-style-type: none"> • Arròs amb bolets • Canelons de verdures* • Crema de carbassó i porro • Crema de cigrons • Crema de pastanaga • Crema de porros • Espinacs saltats amb all i pernil • Llenties estofades amb verdures • Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn • Macarrons amb tonyina • Mongetes seques amb salsa de tomàquet • Paella de verdures • Pasta amb salsa de bolets • Pasta amb salsa de tomàquet i sípia • Pastís de puré de patates gratinat • Patates farcides de verdura • Pizza de verdures/quatre estacions/etc.* • Sopa d'all amb llardons • Sopa de peix amb arròs i ou dur • Sopa de peix amb rostes o pasta • Sopa de pistons amb pilotetes de carn • Sopa minestrone (pasta, verdures i mongetes vermelles) • Tortel·linis o raviolis amb tomàquet i formatge • Trinxat de col i patata • Verdures (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs) gratinades 	<ul style="list-style-type: none"> • Botifarra a la planxa amb mongetes seques • Broquetes de peix/pollastre/vedella/porc a la planxa • Bunyols de bacallà* • Croquetes casolanes (verdura, carn, pernil, formatge, peix, etc.) • Escalopa (carn arrebossada) de gall dindi/pollastre/vedella/porc • Filet de lluç al forn amb salsa de porros • Filet de lluç al forn amb verdures • Filet de peix espasa al forn amb salsa de tomàquet i olives • Filet de rosada al forn amb beixamel • Filet de rosada al forn amb salsa d'ametlles • Filet de vedella o pit de pollastre al forn amb fines herbes • Filet de vedella rostit amb salsa de ceba • Librets de llom* (arrebossats) amb pernil cuit i formatge • Llom guisat amb verdures • Pollastre rostit amb allada (a l'allet) • Pollastre rostit amb petitòria (ametlles, ou bullit, vi, all i julivert) • Pollastre rostit amb prunes i pinyons • Rodó de gall dindi o pollastre rostit amb prunes • Truita de formatge • Truita de mongetes seques, all i julivert • Truita de patata, xampinyons o carbassó • Truita de tonyina • Truita de verdures (espàrrecs, carxofa, etc.) • Vedella estofada amb bolets
Plats únics [inclouen aliments proteics (llegums, carn, peix i ous) i farinacis (arròs, pasta o patata). És suficient acompanyar-los d'una amanida, crema o sopa de verdures.]	
<ul style="list-style-type: none"> • Arròs amb carxofa i bacallà • Arròs o fideus a la cassola (amb carn) • Canelons de carn o de peix* • Estofat de patates i pèsols amb vedella • Fideuada (fideus amb peix) • Paella de peix • Paella mixta (carn i peix) 	<ul style="list-style-type: none"> • Carn d'olla (pollastre, pilota, cigrons, col bullits) • Estofat de patates i sípia • Mandonguilles de vedella i sípia guisades amb patates • Ous al forn amb llesques de patates i tomàquet • Patates farcides de carn o peix i gratinades • Pit de pollastre guisat amb carxofa i patata • Pizza de pernil cuit, de carn picada o de tonyina*
Postres	
<ul style="list-style-type: none"> • Bol de iogurt amb fruita fresca • Bol de mandarina i kiwi • Formatge tendre amb nous i mel • Fruita fresca • Iogurt natural o de gustos • Llesques de pera amb un rajolí de xocolata/caramel/mel. • Macedònia de fruita de temporada • Plàtan laminat amb xocolata desfeta • Poma o pera cuita (amb canyella) • Rodanxes de taronja amb mel o sucre • Taronja amb canyella 	Ocasionalment: <ul style="list-style-type: none"> • Codonyat • Compota de pera amb xocolata desfeta • Compota de poma amb iogurt o nata muntada • Flam de xocolata o coco • Gelat • Pastís o coca de poma, de fruita seca, etc. • Petit suisse • Pomes al forn amb barret de nata • Postres de músic (fruita seca i dessecada) • Púding amb fruita seca • Quallada amb mel o melmelada

*No precuinats

Suggeriments culinaris per la temporada de primavera – estiu

Primers plats	Segons plats
<ul style="list-style-type: none"> • Amanides d'arròs (cal especificar-ne els ingredients) • Amanides de llegums (cal especificar-ne els ingredients) • Amanides de pasta (cal especificar-ne els ingredients) • Amanides de patata (cal especificar-ne els ingredients) • Canelons de verdures amb salsa de tomàquet* • Crema freda de carbassó • Crema freda de cigrons • Crema freda de pèsols • Crema freda de porro i patata • Espinacs saltats amb all i pernil • Gaspatxo • Llesques de patata, tomàquet i ceba al forn • Paella de verdures • Pastís fred de puré de patates • Pizza de verdures* • Sopa freda de tomàquet • Tallarines amb pesto (oli, alfàbrega, pinyons i formatge) • Tirabuixons de pasta amb tomàquet fresc i olives negres • Tortel·linis o raviolis amb tomàquet i formatge • Verdures (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs) gratinades 	<ul style="list-style-type: none"> • Broquetes de peix/vedella/pollastre/porc a la planxa • Bunyols de bacallà* • Carn magra de porc al forn • Croquetes casolanes (verdura i formatge, carn, pernil, formatge, peix, etc.) • Cuixetes de pollastre amb llimona al forn • Escalopa (carn arrebossada) de vedella, de gall dindi, etc. • Filet de gall dindi guisat amb vinagreta • Filet de lluç al forn amb verdures • Filet de peix espasa al forn amb salsa de tomàquet i olives • Filet de vedella o pit de pollastre al forn amb fines herbes • Filet de vedella rostit amb salsa de ceba • Flam de xampinyons • Hamburgueses de cigrons fregides • Llibrets de llom* (arrebossats) amb pernil cuit i formatge • Mandonguilles de lluç • Pollastre rostit amb pinya • Pollastre rostit amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) • Rodó de carn picada al forn • Rodó de gall dindi o pollastre al forn • Truita a la francesa amb formatge • Truita a la francesa amb tonyina • Truita de mongetes seques, all i julivert • Truita de patata, xampinyons o carbassó • Truita de verdures (espàrrecs, carxofa, etc.)
Plats únics [inclouen aliments proteics (llegums, carn, peix i ous) i farinacis (arròs, pasta o patata). És suficient acompanyar-los d'una amanida, crema o sopa de verdures.]	
<ul style="list-style-type: none"> • Arròs a la cassola (carn i/o peix) • Fideuada (fideus i peix) • Fideus a la cassola (carn i/o peix) • Paella de peix • Paella mixta (carn i peix) 	<ul style="list-style-type: none"> • Canelons de carn o de peix amb salsa de tomàquet* • Ous al forn amb llesques de patates, carbassó i tomàquet • Pastís de patata amb pernil cuit i formatge • Pizza de pernil, de carn picada o de tonyina*
Postres	
<ul style="list-style-type: none"> • Bol de iogurt amb fruita fresca • Fruita fresca • Gelatina amb fruita de temporada • Iogurt natural o de sabors • Llesques de pera/poma amb un rajolí de mel, xocolata o caramel • Macedònia de fruita de temporada (maduixes, meló, síndria, préssec, etc.) 	Ocasionalment: <ul style="list-style-type: none"> • Compota de pera • Compota de poma amb iogurt o nata muntada • Flam de xocolata o coco • Gelat • Maduixes amb gelat o nata • Petit suisse • Pomes al forn amb barret de nata • Quallada amb mel o melmelada

*No precuinats

ANNEX 1. Taula orientativa de gramatges en funció del grup d'edat (gramatge expressat en cru).

Les quantitats de les racions han d'anar d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat i, en tot cas, **és important respectar la sensació de gana expressada per part del comensal.**

		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
LÀCTICS	Formatge (ració)	25-30 g	50-60 g	50-60	50-60
	Llet (postres)	100 ml	200 ml	200 ml	200 ml
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 tipus barra (acompanyament) Pa tipus 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
	Guarnició	60-75 g	60-75 g	120-150 g	120-150 g
CARNS I DERIVATS, 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, hamburguesa)	30-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Carn picada (per arròs, pasta)	15-20 g	20-30 g	20-30 g	20-30 g
	Pollastre (guisat, 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
Embotit	25-30 g	25-30 g	25-30 g	25-30 g	
FRUITA	Fruita fresca	80-100 g	150-200 g	150-200 g	150-200 g

ANNEX 2. Programació de menús utilitzada per a la revisió:

ESCOLA VÍCTOR CATALÀ				
Menú basal - Octubre 2019				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	Verdura ificolor	Mongeries seques estofades	Paelia marinera	Crema de pastanaga
	Perrillots de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga	Estofat de gall d'indi amb verdures	Lluç al forn amb salsa de tomàquet
7	8	9	10	11
Arròs amb verduretes i cücuma	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
Crestes de tonyina amb enciam i remolatxa	Cigrons amb espinacs	Macarrons a la napolitana	Crema de verdures amb formatge	Mangeta tendra i patata
Fruita del temps	Truita a la francesa amb enciam i olives	Lluç al forn amb enciam i ceba tendra	Pit de pollastre amb salsa blanca	Mandonguilles a la jardineria
14	15	16	17	18
Llenties estofades	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
Truita de patates amb enciam i tomàquet	Arròs amb tomàquet	Pèsols amb patata i ratig d'oli d'oliva	Espirals amb salsa de formatge	Crema de carbassó amb crostons de pa torrat
Fruita del temps	Rap amb salsa verda	Magra de porc al forn amb enciam i blat de moro	Calamars encebats	Gall d'indi al forn amb all i julivert amb enciam i blat de moro
21	22	23	24	25
Macarrons a la bolonyesa	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
Lluç arreboçat amb enciam i cogombre	Sopa de verdures	Arròs a la cassola	Cigrons estofats amb verdures	Menestra de verdures
Fruita del temps	Pollastre al forn a les fines herbes amb enciam i remolatxa	Truita de patates i carbassó amb enciam i tomàquet	Rodó de gall d'indi amb la seva salsa	Salsitxes amb salsa de tomàquet
28	29	30	31	
Arròs amb tomàquet	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
Ous durs amb beixamel amb enciam i tomàquet	Llenties amb verduretes	Llaços amb salsa de xampinyons	Crema de carbassa i maníola	BONA CASTANYADA!
Fruita del temps	Pit de gall d'indi a la llimona	Rap a la marinera amb enciam i olives	Estofat de vedella amb bolets	
	Fruita del temps	Fruita del temps	Natilles	

Menús revisat per dietista-nutricionista col·legiada nº 1381. El/la responsable del menjador disposa de les llibres tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies.

