

## **MENÚS DE VALLÈS DE SERVEI A ESCOLES DEL SEGON TRIMESTRE CURS ESCOLAR 2017-2018**

S'ha valorat el menú de cinc setmanes del segon trimestre del curs escolar 2017-2018. S'ha tingut en compte les recomanacions editades en el document de consens de l'alimentació dels escolars, editat pel Ministeri de Sanitat i Ensenyament i els objectius de la estratègia NAOS així com la piràmide d'alimentació saludable editada per l'agència de salut pública de Catalunya i el document de millorar de programació menús escolars editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

El menú programat per Campos Estela respon als següents aspectes;

**Aspectes nutricionals** (presència de tots grups d'aliments, freqüència d'utilització dels diferents aliments, presència d'aliments frescos i de temporada, predomini d'aliments d'origen vegetal, presència d'aliments rics en fibra e integrals.)

La fibra és important que s'inclouï dins la dieta dels escolars per tal de fomentar el seu consum de petits. És present com pa integral un cop per setmana així com un cereal integral com és arròs.

Les freqüències de consum dels diferents grups d'aliments compleixen amb la presència de tots d'ells i amb les freqüències recomanades de primer plat ( pasta, arròs, llegums, verdures i hortalisses) i segon plat ( carn, peix i ou), postres i guarnicions. Tot i que hi ha una lleugera desviació de productes càrnics front peix. Veure la **taula nº 1, 2 i 3**.

Els productes càrnics predominants són carns blanques d'au, minimitzant les carns vermelles i processades. **Veure taula nº 1 i 3**. Es potencia les proteïnes d'origen vegetal ( llegums) i es fa promoció de la salut amb un menú sense carn ( meatless)

**Aspectes higiènic**s (aliments i preparacions innocus),

La preparació dels menús es porta a terme majoritàriament en les cuines in situ de les escoles, equipades amb instal·lacions i equips per garantir no sols la qualitat del menjar fet al moment i adaptat a les necessitats de últim moment, i també respon el compliment en la seguretat alimentària.

La gerència de Campos Estela és sensible amb la seguretat alimentària, complint amb els requeriments legals a més que de forma voluntària realitza auditories contínues i analítiques dels plats que serveix per un Laboratori extern certificat per Norma ENAC 17025.

Un aspecte clau en assolir un alt nivell de seguretat alimentària, és la formació continuada de tot l'equip de treball, que cada any es forma l'equip amb aspectes nutricionals e higiènic

**Aspectes sensorials** (textures, temperatures, sabors, presentació, colors...),

A diari es valora la qualitat del menú servit pels usuaris i s'adapta a les observacions recollides per part de l'equip de monitors.

**La inclusió de tècniques culinàries**, variades i apropiades a l'edat i a les característiques dels comensals ( llars infants, escoles de primària i secundària). Es preparen tan verdures senceres com en purés ( crema de porros i poma, crema de carbassa, puré de cigrons, crema de verdures, crema de cabassa). Un cop per setmana hi ha una verdura en forma de puré.

**La consonància amb l'estació de l'any**, a la vegada que promou l'ús d'aliments frescos, de temporada, locals i de proximitat.

Les verdures d'hivern presents són la col, col.i.flor, bròcoli i tubercles com moniato, carbassa.

## ESTRUCTURA DEL MENÚ

**Primer plat.** S'especifica el tipus de preparació ingredients dels plats i es varia la presentació ( pasta, llegums, verdures, arròs i patates).

Les són de temporada com és el bròquil, col.i.flor, col)

Els acompanyaments dels primers plats predominen les verdures.

**Segon plat.** S'especifica el tipus de carn i peix, predominant la presència de carns magres i blanques (salsitxes d'au, pollastre, filet d'au, estofat de gall indi..). Així mateix també s'especifica el tipus de preparació evitant sempre les mateixes coccions ( forn, guisats, estofats, planxa).

Pel que fa la carn vermella i processades ( vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, mandonguilles), es serveixen menys de dos cops per setmana seguint les recomanacions de salut pública que van en la mateixa línia de les declaracions de la OMS, segons document editat per IARC ( Centro Internacional de Investigación sobre el Càncer).

Pel que fa l'ou s'inclou en el menú un cop per setmana, en forma de truites variades ( truita d'espíncs, truita de verdures, truita de patates, truita francesa). L'ou és un aliment amb una proteïna d'alt valor biològic, perquè és fàcil de pair i d'assimilar i té un perfil d'aminoàcids essencials excel·lent

La freqüència recomanada de fregits per als segons plats és d'un màxim d'un cop per setmana i pel que fa les guarnicions no hi ha cap fregida, excepte dels encenalls de ceba i el primer dia escolar després de Nadal, bunyols de bacallà. Majoritàriament són amanides, o verdures variades crues o cuites d'acompanyament.

Les preparacions de carn amb més contingut de greix (salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, etc.) s'hi inclouen màxim una vegada a la setmana, **veure taula nº 1**.

El peix es presenta sempre en forma de filet, per la discapacitat de poder separar les espines sobretot els més petits. Les preparacions culinàries del peix també són variades ( arrebossat, forn, guisades amb verdures)

El peix és present mínim 1 cop per setmana com plat principal i com ingredient en primers plats ( fideus amb peix)

**Guarnició.** Els segons plats s'acompanyen d'una guarnició, que predominantment està composta per preparacions de vegetals crus com és amanida, i s'inclou un cop per setmana altres aliments com encenalls de ceba, arròs saltejat, trinxat de col, puré de patates, bolets.

**Els llegums** són una bona font de proteïna vegetal (18- 35%) i han d'estar presents mínim un cop per setmana en el menú escolar, tendint a dos cops per setmana. Es presenten com a plat principal en llegum sencera i en puré com és puré de cigrons.

**Els fruits secs,** com a base de la dieta mediterrània també hi són presents, com acompanyament de les amanides i com a plat principal ( macarrons pipesto, salsa de moniato i pipes).

**Fruita,** quatre dies a la setmana els postres és fruita fresca de temporada i un cop per setmana un iogurt. La fruita també hi és present com ingredient dels plats ( pollastre amb suc de raïm, macarrons amb salsa de pinya, crema de porro i poma).

**Oli oliva** que s'utilitza per cuina i amaniment és oli oliva.

**El pa** és present a diari per acompanyar els àpats i un cop a la setmana es serveix pa integral.

**Herbes aromàtiques** utilitzades per potenciar el gust en detriment de la sal. Farigola, llimona, all i julivert, alfàbrega.

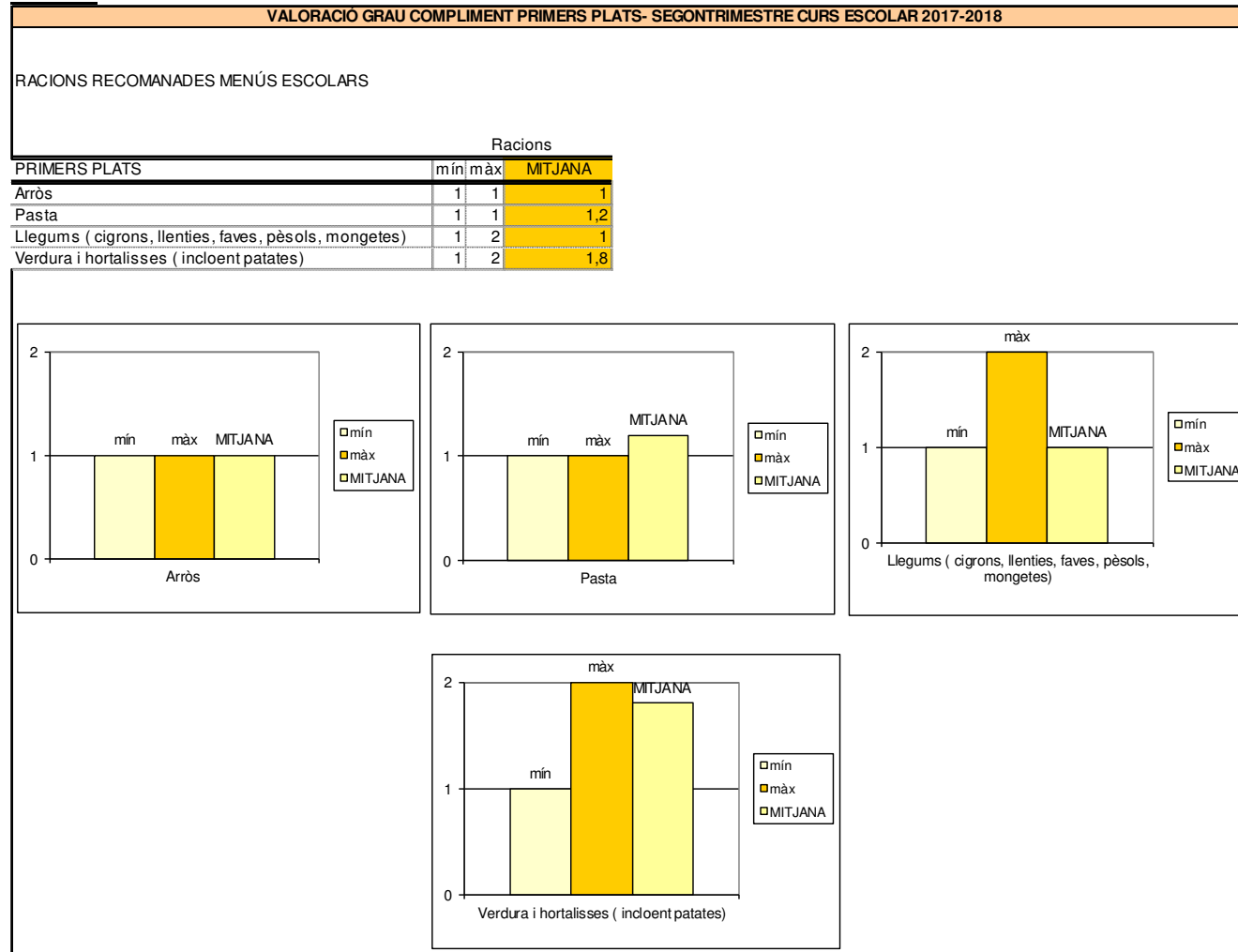
Taula 1. Valoració setmanal

VALORACIÓ SETMANAL DELS ESCOLARS SEGON TRIMESTRE CURS 2017-2018										
	Racions						MITJANA	SATISFACTORI	MILLORABLE	
	min	màx	S1	S2	S3	S4		S5	Aportació rang màx-min	Aportació > màx < min
<b>PRIMERS PLATS</b>										
Arròs	1	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1		
Pasta	1	1	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,2		
Llegums ( cigrons, llentíes, faves, pèsols, mongetes)	1	2	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1		
Verdura i hortalisses ( incloent patates)	1	2	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,8		
<b>SEGON PLAT</b>										
Carn ( aus, vedella, porc, xai, conill)	1	3	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	2,6		
Carn vermella (vedella, porc processats)	0	2	0,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1		
Peix ( magre, blau, sèpia, calamars)	1	3	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1		
Ous ( dur, fregit, forn)	1	2	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1		
<b>GUARNICIONS</b>										
Amanida	3	4	3,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,6		
Altres ( patata, arròs, pasta, bolets, verdures cuites, llegums)	1	2	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,2		
<b>POSTRES</b>										
Fruita fresca	4	5	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4		
Altres ( preferentment iogurt)	0	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1		
<b>FRITURA</b>										
( fregit/arrebossat) guarnicions	0	1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,2		
( fregit/arrebossat) plats principals	0	2	1,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,6		
<b>PRECUINATS mensual</b>										
(canelons, croquetes, bunyols, pizzes...)	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0		
<b>PREPARACIONS GRASSES</b>										
salsitxes, botifarra, mandonguilles, hamburguesa	0	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1		

Taula 2. Valoració mensual

VALORACIÓ MENSUAL DELS MENUS ESCOLARS SEGON TRIMESTRE CURS 2017-2018					
GRUP ALIMENTS	Recomanacions		Mitjana/mensual	SATISFACTORI	MILLORABLE
	mín	màx	MENSUAL ( 25 dies)	Aportació rang màx-min	Aportació > màx < min
Arròs	5	7	5		
Pasta	5	7	7		
Llegums ( cigrons, llentíes, faves, pèsols, mongetes)	5	9	6		
Patates	5	7	6		
Verdura i hortalisses	23	25	25		
Carn ( aus, vedella, porc, xai, conill)	9	11	13		
Peix ( magre, blau, sèpia, calamars)	9	11	6		
Ous ( dur, fregit, forn)	4	8	5		
Fruita fresca	17	25	20		
Làctic ( iogurt, formatge)	10	12	10		
Fregit/arrebossat	0	5	4		
Precuinats; canelons, croquetes, bonyols, pizzes...	0	3	0		
Salses	0	5	5		

Taula 3.

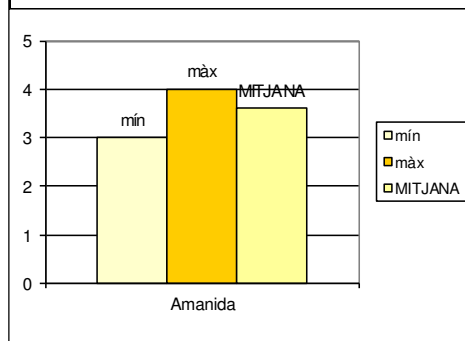
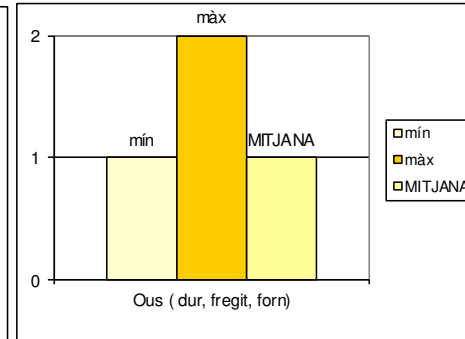
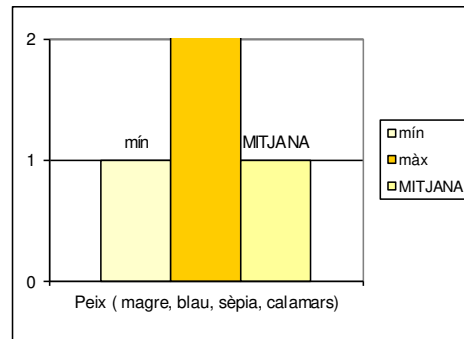
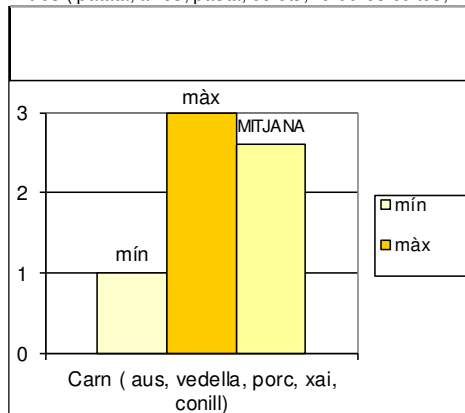


**VALORACIÓ GRAU COMPLIMENT SEGONS PLATS I GUARNICIONS- SEGON TRIMESTRE CURS ESCOLAR 2015-2016**

RACIONS RECOMANADES MENÚS ESCOLARS

SEGON PLAT	mín	màx	MITJANA
Carn ( aus, vedella, porc, xai, conill)	1	3	2,6
Carn vermella (vedella, porc processats)	0	2	1
Peix ( magre, blau, sèpia, calamars)	1	3	1
Ous ( dur, fregit, forn)	1	2	1

GUARNICIONS	mín	màx	MITJANA
Amanida	3	4	3,6
Altres ( patata, arròs, pasta, bolets, verdures cuites, llegu	1	2	1,2



**VALORACIÓ GRAU COMPLIMENT POSTRES SEGON TRIMESTRE CURS ESCOLAR 2017-2018**

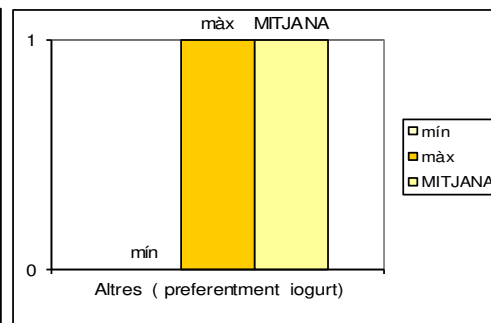
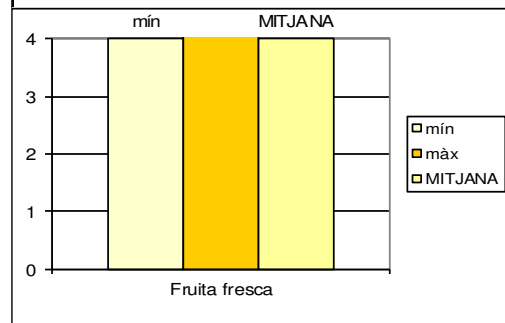
RACIONS RECOMANADES MENÚS ESCOLARS

FRITURA	mín	màx	MITJANA
( fregit/arrebossat) guarnicions	0	1	0,2
( fregit/arrebossat) plats principals	0	2	0,6
PRECUINATS mensual	mín	màx	MITJANA
(canelons, croquetes, bunyols, pizzas...)	0	3	0
PREPARACIONS GRASSES	mín	màx	MITJANA
salsitxes, botifarra, mandonguilles, hamburguesa	0	1	1

**VALORACIÓ GRAU COMPLIMENT POSTRES SEGON TRIMESTRE CURS ESCOLAR 2017-2018**

RACIONS RECOMANADES MENÚS ESCOLARS

POSTRES	mín	màx	MITJANA
Fruita fresca	4	5	4
Altres ( preferentment iogurt)	0	1	1



## Recomanacions per sopar- escolar

	dilluns			sopar	dimarts			sopar	dimecres			sopar	dijous			sopar	divendres			sopar
	8-1	12-2	19-3		9-1	13-2	20-3		10-1	14-2	21-3		11-1	15-2	22-3		12-1	16-2	23-3	
S1	arròs			mongetes i patata	estofat de patates amb verdures			sopa de quinoa amb verdures ( mongetes, carbassó, pastanaga)	brou vegetal i pasta			Crema de pesol	llenties amb verdures			salimó amb arròs	crema de porro i poma			pizza vegetal amb tonyina enciam, pastanaga, tomàquet
	salsa tomàquet																			
	peix arrebossat			Pemlets de pollastre amb patates	salsetxes d'au al forn			peix blanc al forn	magra de porc rostida			fruita francesa, formatge enciam	fruita d'espínacs				pollastre al forn			formatge fresc amb codony
	amanida			amanida	amanida			logurt	puré de patates			mandarines	amanida			logurt	xampinyons			pa
	pa			pa	pa intergal			fruita	fruita				fruita àcida				fruita			
S2	patata			brou de pollastre amb pistons ou ferrat amb patates	puré de cigrons			mongetes verdes amb tomàquet sec escalvada amb tonyina	macarrons			crema de pueros ( vichysoise)	arròs a la cassola amb carn d'au			llenties vermelles amb mil, pebrot verd i pastanaga	crema de verdures			espaguetis amb cloïses
	bròcoli			logurt				seltons arrebossats	salsa de verdures							salsetxes amb ceba				filet peix blanc planxa
	mandonguilles de vedella				pollastre amb salsa de moniato i pipes			enciam i tomàquet	formatge rallat						logurt				rodanxes de carbassó i carxofes arrebossades	
	amanida			amanida	amanida			macedònia	peix al forn amb all i julivert				fruita francesa				pasta amb bolonyesa vegetal			logurt amb fruites
	pa			pa	pa				amanida				amanida				pa			
S3	arròs a la cassola			crema de carxofes	crema de carbassa			sopa de mill	brou d'au i pasta			pastís de patata ( carn picada i pebrot)	mongetes estofades			arròs bullit amb all				lassagna de verdures
	amb verdures			Hamburgueses a pollastre				peix blau ( seltons, verat, sardines, salmó) amb amanida de tomàquet				amanida amb formatge fresc	amb verdures			peix blanc forn amb ceba				amanida de magrana i enciam
	peix marinera			logurt	pollastre amb verdures i suc de raim			fruita temps	fruita de patates			bol de kiwi i mango	botifarra de porc			logurt	filet d'au arrebossat			logurt
	amanida			amanida	amanida				amanida				encenalls de ceba				amanida			
	pa			pa	pa				pa				fruita àcida				pa			
S4	llenties estofades amb verdures			sopa de sèmola amb avena	patata			arròs amb espínacs	fideus amb peix			verdura vapor i patata	crema de verdures			sopa de galets amb pilolles				crema de carbassa
				fruita de carbassó i patates	pesol			costalletes de cabrit arrebossades							gambes i musclos vapor				salsa tomàquet	broquetes de rap
	peix al forn amb salsa moniato i pastanaga			logurt	estofat de gall dindi			logurt	fruita francesa			fruita fresca				logurt				fruita
	amanida				amanida				pisto de verdures											
	pa			pa	pa				pa											
S5	crema de pastanaga			macarrons a l'allet	cigrons amb verdures			arròs amb pastanaga i ceba	macarrons			crema de carbassó amb rostes mandonguilles amb tomàquet	brou de peix i arròs			menestra verdures				sopa de brou amb estrelletes
				rollets de pernil dolç i formatge				calamarcets planxa	salsa de porro i pinya						lluç arrebossat					
	hamburguesa d'au			fruita	fruita de verdura de temporada			enciam							rodanxes de carbassó i ceba arrebossat					pastís de fruites ( carbassó, patata i ceba)
	amanida				amanida			logurt	peix al forn amb ceba i tomàquet			poma al forn amb canyella				logurt				amanida de tomàquet
	pa			pa	grapadet arròs				pa											bol de macedònia fresca