

MENÚS DE VALLÈS DE SERVEI A ESCOLES DEL TERCER TRIMESTRE CURS ESCOLAR 2017-2018

S'ha valorat el menú de cinc setmanes del tercer 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 són variats (vedella, porc, gall indi, pollastre). **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 (bolognesa vegetal)

Aspectes higiènics (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 acreditat per 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 en seguretat alimentària, al·lèrgics i gastronòmics nutricionals

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

Un equip d'experts professionals analitzen les millors combinacions i aliments que agradin als comensals, així com es valora les recomanacions que es fan a cada una de les escoles pels propis usuaris alumnes i professorat.

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 cremes purés i s'introdueixen les verdures segons grau de maduresa de l'aparell digestiu dels infants.

La consonància amb l'estació de l'any, com és la inclusió d'amanides fredes i cremes fredes com porro, gaspatxo.

Les verdures que predominen a la primavera hi són presents com mongetes, carbassó, pastanaga, i fruites fresques com síndria, maduixes, nectarines

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).

Els acompanyaments dels primers plats predominen les verdures fugint dels aliments d'origen animal.

Segon plat. S'especifica el tipus de carn i peix, reduint les carns vermelles i processades i potenciant les magres i blanques (au, pollastre). 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, 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 francesa, d'espínacs, truita de patates, truita formatge). 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. Els acompanyaments predominen les verdures crues (gaspatxo, amanides variades, bastonets pastanaga)

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, marinera)

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

Guarnició. Els segons plats s'acompanyen d'una guarnició, que predominantment està composta per preparacions de vegetals crus com és amanida variada amb fruits secs, o gaspatxo i s'inclou un cop per setmana altres aliments com encenalls de ceba, arròs, patata caliu.

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 acompanyat d'una fruita àcida per la millora en l'absorció del ferro. Les llegums són variades (mongetes blanques, cigrons, lenties, pèsols)

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

Fruita, quatre dies a la setmana els postres és fruita fresca de temporada i un cop per setmana un iogurt o gelat. La fruita també hi és present com ingredient dels plats (pollastre amb suc de raïm, pollastre a la llimona, magra rostida amb 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. Llimona, all i julivert, pebre vermell.

Taula 1. Valoració setmanal

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

Taula 2. Valoració mensual

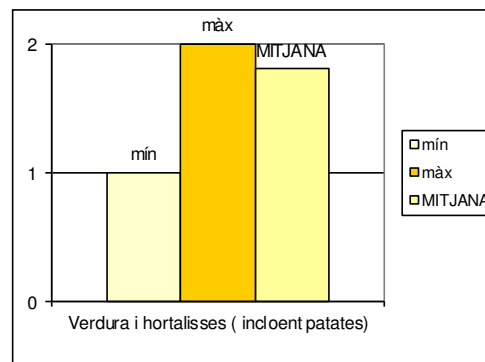
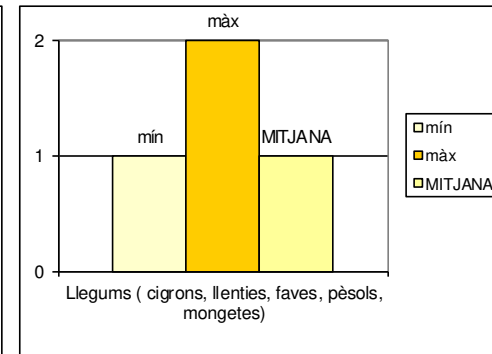
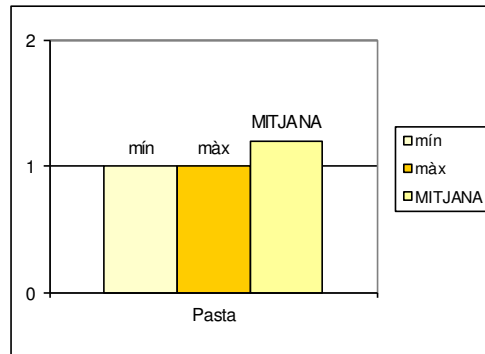
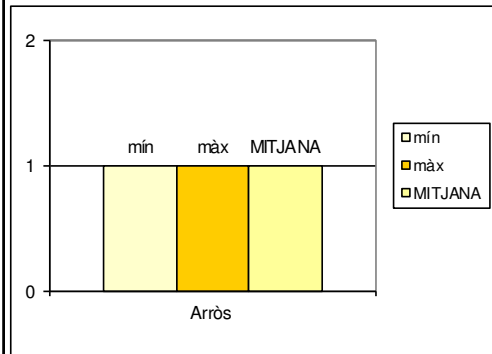
VALORACIÓ MENSUAL DELS MENÚS ESCOLARS TERCER TRIMESTRE CURS 2017-2018					
GRUP ALIMENTS	Recomanacions		Mitjana/mensual	SATISFACTORI	MILLORABLE
	mín	màx	MENSUAL (25 dies)	Aportació rang màx-mín	Aportació > màx < mín
Arròs	5	7	6		
Pasta	5	7	6		
Llegums (cigrons, llenties, faves, pèsols, mongetes)	5	9	6		
Patates	5	7	5		
Verdura i hortalisses	23	25	25		
Carn (aus, vedella, porc, xai, conill)	9	11	13		
Peix (magre, blau, sèpia, calamars)	9	11	7		
Ous (dur, fregit, forn)	4	8	5		
Fruita fresca	17	25	20		
Làctic (iogurt, formatge)	10	12	10		
Fregit/arrebossat	0	5	5		
Preuinats; canelons, croquetes, bonyols, pizzas...	0	3	1		
Salses	0	5	5		

Taula 3.

VALORACIÓ GRAU COMPLIMENT PRIMERS PLATS- TERCER TRIMESTRE CURS ESCOLAR 2017-2018

RACIONS RECOMANADES MENÚS ESCOLARS

PRIMERS PLATS	Racions		
	mín	màx	MITJANA
Arròs	1	1	1
Pasta	1	1	1,2
Llegums (cigrons, llenties, faves, pèsols, mongetes)	1	2	1
Verdura i hortalisses (incloent patates)	1	2	1,8

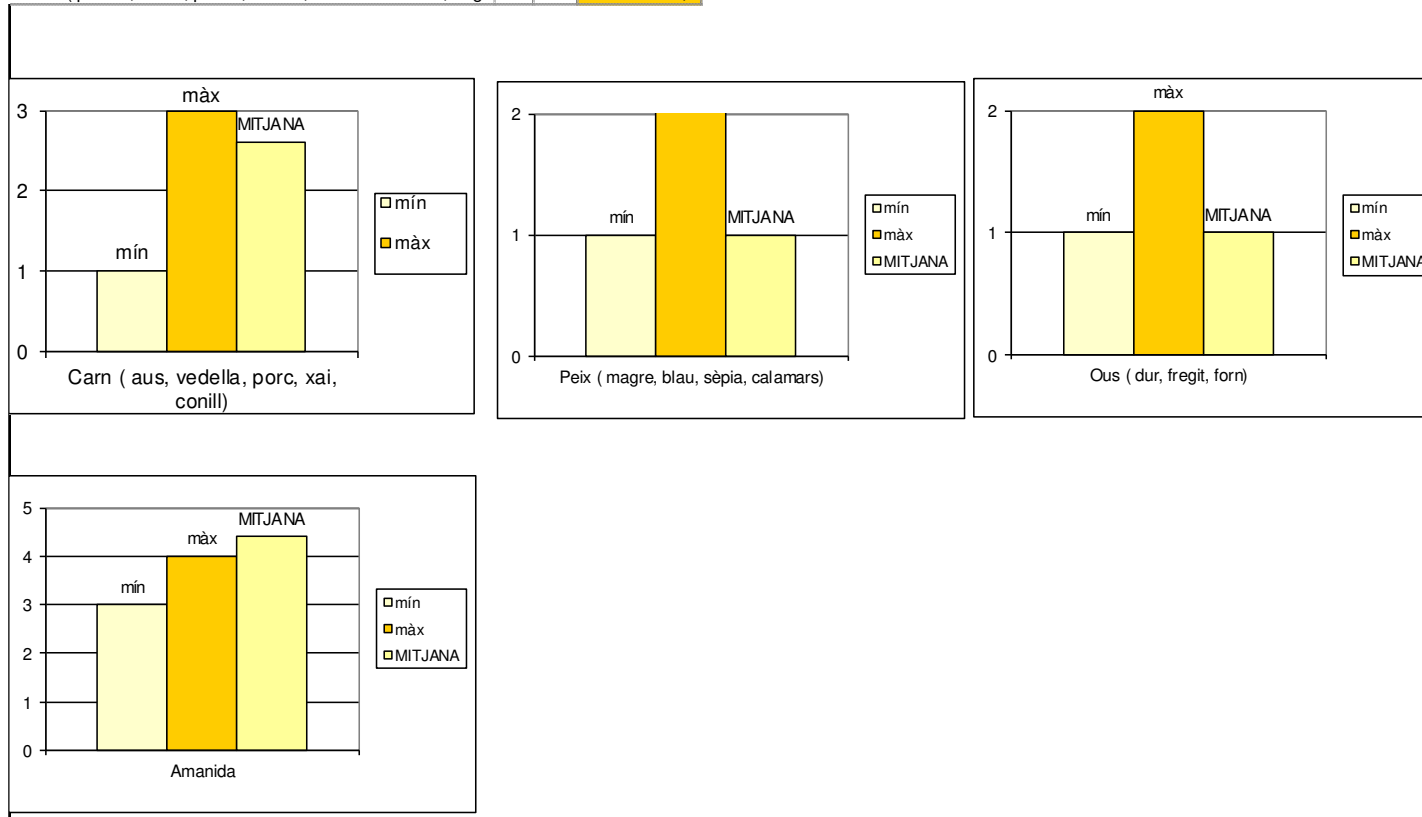


VALORACIÓ GRAU COMPLIMENT SEGONS PLATS I GUARNICIONS- TERCER TRIMESTRE CURS ESCOLAR 2015-2016

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	1,2
Peix (magre, blau, sèpia, calamars)	1	3	1
Ous (dur, fregit, forn)	1	2	1

GUARNICIONS	mín	màx	MITJANA
Amanida	3	4	4,4
Altres (patata, arròs, pasta, bolets, verdures cuites, llegu	1	2	0,8



VALORACIÓ GRAU COMPLIMENT POSTRES TERCER TRIMESTRE CURS ESCOLAR 2017-2018

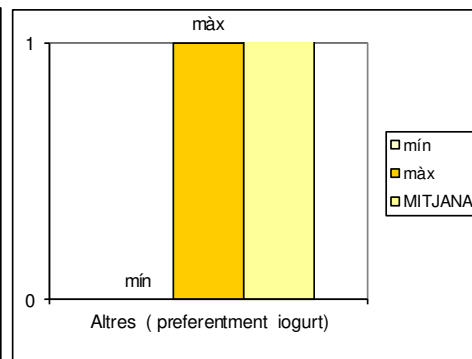
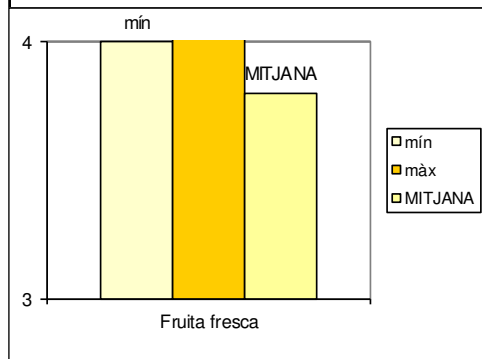
RACIONS RECOMANADES MENÚS ESCOLARS

FRITURA	mín	màx	MITJANA
(fregit/arrebossat) guarnicions	0	1	0,2
(fregit/arrebossat) plats principals	0	2	1
PRECUINATS mensual	mín	màx	MITJANA
(canelons, croquetes, bunyols, pizzas...)	0	3	0,2
PREPARACIONS GRASSES	mín	màx	MITJANA
salsitxes, botifarra, mandonguilles, hamburguesa	0	1	0,8

VALORACIÓ GRAU COMPLIMENT POSTRES TERCER TRIMESTRE CURS ESCOLAR 2017-2018

RACIONS RECOMANADES MENÚS ESCOLARS

POSTRES	mín	màx	MITJANA
Fruita fresca	4	5	3,8
Altres (preferentment iogurt)	0	1	1,4



Recomanacions per sopar- escolar

	dilluns		dimarts		dimecres		dijous		divendres			
S1	23-4	28-5	sopar	24-4	29-5	sopar	25-4	30-5	sopar	27-4	1-6	sopar
	macarrons	Crema de verdures (carbassó, pastanaga, carbassa)	mongetes estofades	sopa d'au amb estriletes	arròs	mongetes verdes sajejats amb ai	brou vegetal i pasta	lassagna de verdures	patata	amanida de formatge fresc, cordonat, magrana, tomàquet		
	salsa carbonara vegetal				salsa verdures				mongeta			
	peix forn tomàquet i ceba	salsitxes pollastre carbassó i albergínia	fruita francesa	cuela de rap forn amb ceba i patata	aletes de pollastre fregides	broxeta de xai enciam	magra de porc rostida amb poma	sardines o setons tomàquet amanir	pastanaga	mandonguilles de vedella amb ceba i tomàquet		
	amanida	macedònia natural	amanida	iogurt	xarrup de gaspatxo	fruita natural	amanida	iogurt	amanida	ou ferrat amb patates fregides		
pa		pa integral		pa		pa		pa				
fruita		fruita àcida		iogurt		fruita		fruita				
S2	30-4	4-6	sopar	1-5	5-6	sopar	2-5	6-6	sopar	4-5	8-6	sopar
	arròs 3 delícies	cors de carxofa amb oli	crema freda porros	arròs de peix	macarrons	bròcol amb patata	3-5	7-6	sopar	4-5	8-6	sopar
	(pernil, pèsol, pastanaga i truita)	hamburguesa de pollastre enciam tomàquet i pastanaga		paix blanc (rap, lluç, bacallà, dorada, iobarro)	salsa de verdures	croquetes de bacallà	mongeta	fruita de carbassó	cigrons amb verdures	sopa de verdures salmó amb llet de carbassó, ceba, pastanaga		
	peix patata i ceba	iogurt	fruita de patates	ceba i llimona	formatge	maduixes	vedella estofada amb xampinyons	enciam	salsitxes de porc al forn	fruita fresca		
	amanida amb fruits secs		amanida	macedònia de fruita fresca	filet au arrebossat		amanida	iogurt	grapadet d'arròs			
pa		pa		amanida		pa		pa				
fruita		fruita		iogurt		fruita		fruita àcida /8-6 gelat				
S3	7-5	11-6	sopar	8-5	12-6	sopar	9-5	13-6	sopar	11-5	15-6	sopar
	llentils amb verdures	Crema de tomàquet i síndria	arròs (integral-si t'atreveixes)	hummus (crema de cigrons)	crema carbassó	arròs amb pastanaga i patata	10-5	14-6	sopar	11-5	15-6	sopar
		costelletes de cabrit arrebossades	salsa tomàquet	hamburguesa de conill		bacallà fresc	espaguetis	sals a pipesto	rotllets de pernil cuit amb amanida russa	amanida de patata	sopa de meló	
	truita	albergínia arrebossada	peix arrebossat	enciam i tomàquet	hamburguesa de vedella	tomàquet	cuixetes de pollastre a la llimona	amanida	ous amb tomàquet	estofat de porc amb verdures	calamar amb clobes	
	formatge	iogurt	amanida	maduixes amb suc de taronja	patata al forn	iogurt	amanida	fruita temps	fruita àcida	pa	bol de cireres	
pa		pa		pa		pa		fruita àcida				
fruita àcida		fruita		fruita		fruita		fruita àcida				
S4	14-5	18-6	sopar	15-5	19-6	sopar	16-5	20-6	sopar	18-5	22-6	sopar
	crema de verdures	Salmó papillote amb carbassó	arròs amb peix	canetons d'espinacs amb beixamel	cigrons amb verdures	sopa d'au amb pasta	17-5	21-6	sopar	18-5	22-6	sopar
	de temporada	amanida de formatge fresc, poma, tomàquet		amanida de formatge fresc, poma, tomàquet		libretes de pollastre amb formatge enciam, cogombre	patata i pèsol	crema de llegums	amanida de pasta	pizza cassolana (tonyina, xampinyons, formatge, tomàquet)		
	pasta bolonyesa vegetal	macedònia fresca	fruita francesa	iogurt	bastonets de lluç	iogurt	gall dindi estofat amb xampinyons	lluç al forn amb ceba	peix amb salsa marinera	gazpatxo		
	amanida		amanida		amanida amb fruits secs		amanida	kwi i pinya	amanida	iogurt		
pa		pa		pa		pa		pa integral				
fruita		fruita		fruita àcida		fruita		gelat				
S5	21-5		sopar	22-5		sopar	23-5		sopar	25-5		sopar
	llentils amb verdures	porrusada (porro a d'aus amb pastanaga, patata, pebrot)	macarrons	mongeta i patata	amanida russa	sopa d'arròs	24-5		sopar	25-5		sopar
			salsa tomàquet, pebrot, ceba, pastanaga				crema de pastanaga	tallarines al wok (carbassó, pastanaga, ceba)	arròs	llesca de pagès amb escalivada, tonyina, anxoves		
	truita espinacs	remenat d'alls i gambes amb amanida d'enciam	formatge	paix de fruites (espinacs, patata, carbassó)	hamburguesa vedella	aletes de pollastre a fallet	lloç arrebossat	peix blanc (rap, lluç, bacallà, dorada, iobarro)	salsa verdures	rolanxes de tomàquet i formatge fresc		
	amanida	iogurt	amanida	iogurt	encenalls ceba	macedònia de fruita	amanida	iogurt	amanida	iogurt		
pa		pa		pa		pa integral		pa				
fruita àcida		fruita		iogurt		fruita		granissat de fruita amb menta				