

MENÚS DE VALLÈS DE SERVEI A ESCOLES DEL TERCER TRIMESTRE CURS ESCOLAR 2009-2010

■ La importància de l'esmorzar

La ingesta energètica del dia s'ha de distribuir en cinc menjades;

- Esmorzar (a casa i a migmatí a l'escola) 25% energia diària
- Dinar 30-35% energia diària
- Berenar 15% energia diària
- Sopar 25 % energia diària

L'esmorzar és el primer àpat del dia, ha de ser complet perquè és la primera energia que consumim al dia, després d'hores en dejú durant el son. Cal prestar una especial atenció a l'esmorzar perquè contribueix a l'atenció i aprenentatge escolar.

Hi ha estudis que evidencien que els nens que no prenen un adequat esmorzar tenen problemes de sobrepès i obesitat.

Un esmorzar equilibrat ha d'estar compost per un làctic, un cereal i una fruita;

Làctic	Cereal	Fruita
Llet, iogurt, formatge	Pa, galetes, cereals	Peça de fruita o suc natural
Exemples d'esmorzars:		
<ul style="list-style-type: none"> - llet amb cacau i cereals no ensucrats. Suc natural o peça de fruita - llet amb cacau, galetes i suc de taronja - llet amb cacau, torrades amb mantega i melmelada. Peça de fruita - got de llet, torrada amb oli d'oliva i tomàquet 		

A mig matí s'ha de completar l'esmorzar per ingerir l'energia necessària, però no ha de ser abundant perquè no es perdi la gana per dinar.

Làctic o Fruita	Cereal	Altres
Formatges, peces de fruita	Pa, galetes	Embotits poc greixosos, fruits secs
Exemples mig matí		
<ul style="list-style-type: none"> - postre làctic amb cereals. Pa amb oli d'oliva i pernil cuit o curat - Galetes amb un formatge i suc envasat - Pa amb xocolata amb llet - Sandwich de gall d'indi amb formatge - Macedònia de fruites amb fruits secs 		

■ Valoració del menú tercer trimestre

Les mitjanes de les racions de cinc setmanes dels diferents grups d'aliments aportades de primer, segon plat, guarnició i postres han resultat satisfactòries (taula nº 1).

S'aporta al llarg de totes les setmanes les racions suficients, ja sigui com a plat principal o guarnició, de tots grups d'aliments per cobrir les necessitats nutricionals dels escolars. (taula nº 2).

Detallem per cada grup d'aliment les propietats nutricionals;

1. Cereals (pa, arròs, pasta) i patates

Les patates i cereals estan compostos per hidrats de carboni complexos y són la principal font d'energia de l'organisme. Han de constituir la base de l'alimentació per l'aport calòric que ha de ser del 55% de l'energia total ingerida al dia.

El pa és present en els menús.

La patata es present en el menú com a plat principal (amanida de patata, patates estofades, vedura) i com a guarnició (estofats, lluç al forn amb patata, truita de patates)

Els cereals són la majoria dels plats principals ja sigui en forma d'arròs o pasta.

2. Verdures, hortalisses i fruita

Són un conjunt d'aliments d'origen vegetal rics en aigua, fibra, vitamines i minerals amb propietats antioxidants. Són poc energètiques però necessàries per l'organisme per la seva funció reguladora.

La fibra i les vitamines s'aprofiten si les verdures són presentades en cru. En aquest sentit les guarnicions sempre són presents com una amanida variada.

Les verdures que s'inclouen en el menú del tercer trimestre són de primavera perquè presenten l'estat òptim de maduresa, alt contingut en vitamines i minerals. Així doncs trobem el carbassó, els porros, espinacs.

La fruita s'ha de consumir natural, evitant les conserves per aprofitar la fibra i les vitamines.

Entre els postres ofertats són presents les fruites en quatre dies de la setmana, en forma de fruita fresca de temporada per aprofitar l'aport màxim de vitamines.

3. Carn, peix i ous

La carn, el peix i els ous aporten proteïnes d'alt valor biològic (que són proteïnes que el nostre organisme necessita pel creixement).

El peix aporta vitamines del grup D i minerals com el calci i el iode. El peix blau (com la tonyina, seitons, salmó) aporta major quantitat d'àcids grassos omega-3 beneficiosos per la prevenció de malalties cardiovasculars i per millorar les defenses de l'organisme, a més que són fonamentals pel desenvolupament del sistema nerviós.

Troblem peix blau en el menú del tercer trimestre, ja sigui com ingredient de primer plat (macarrons amb salsa de tonyina) o com a plat principal de segon plat (truita de tonyina, peix blau arrebossat).

L'aport de peix al llarg de la setmana és lleugerament superior al límit inferior, estant present com peça de segon plat o ingredient del primer plat (arròs de peix, sopa de peix, ensaladilla russa amb tonyina, fideus amb peix, pasta amb tonyina).

La carn està constituïda per greixos saturats, per això cal escollir carns poc grasses i evitar consum excessiu d'embotits. A més la carn juntament amb la llet són fonts de vitamina B12. És important la ració de carn per l'aport de ferro en forma de hemo digerible.

En el menú s'ha escollit les carns poc grasses per l'aport en àcids grassos saturats poc saludables. En el menú ofertat s'inclouen carns de totes varietats animals i poc grasses (pollastre, gall d'indi, vedella i porc).

Els ous tenen la proteïna de millor valor biològic, i un aport en vitamina A i vitamina B12. Els ous permeten varietats culinàries, així es preparen en forma d'ou dur (ensaladilla amb ou dur, ous amb beixamel) i en forma de truites variades.

4. Olis

Cal potenciar el consum d'olis vegetals monoinsaturats com és l'oli d'oliva. El perfil lipídic diari ha d'estar constituït per un 7% d'àcids grassos saturats, entre un 7 i 10 % polinsaturats (oli de girasol, fruits secs, peix blau) i entre un 13 i un 18% monoinsaturats (oli d'oliva).

En els amaniments s'utilitza oli d'oliva.

5. Llegums

Les llegums són aliments d'origen vegetal amb major contingut en proteïnes, però de baixa qualitat. És important les combinacions de llegums amb cereals per completar el valor proteic (llenties amb arròs). També cal considerar l'aport en fibra.

El ferro de les llegums és poc digerible perquè està en forma no hemo. Per augmentar la seva digestibilitat s'ha d'acompanyar amb un àcid (tomàquet, fruita àcida de postre).

En els menús ofertats del tercer trimestre són presents les llegums en diferents varietats (llenties, cigrons, mongetes) i per aprofitar el ferro s'acompanyen d'una fruita àcida de postre.

Taula 1.

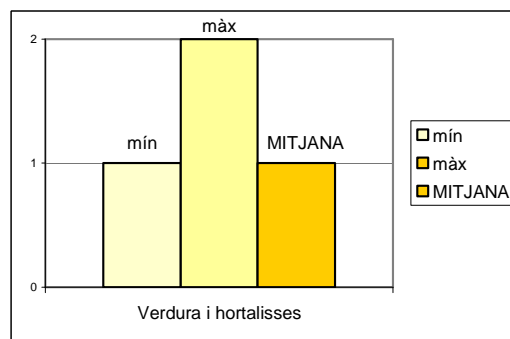
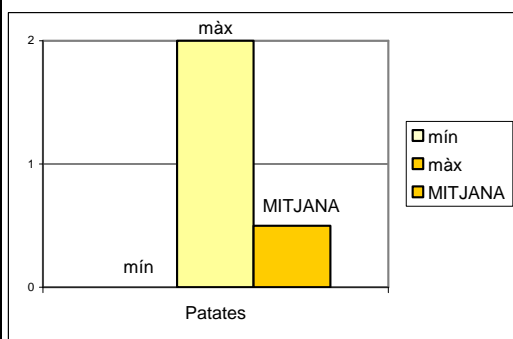
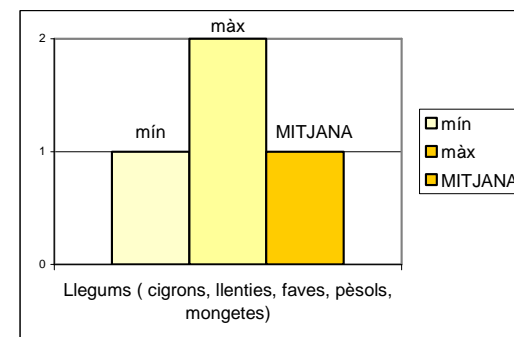
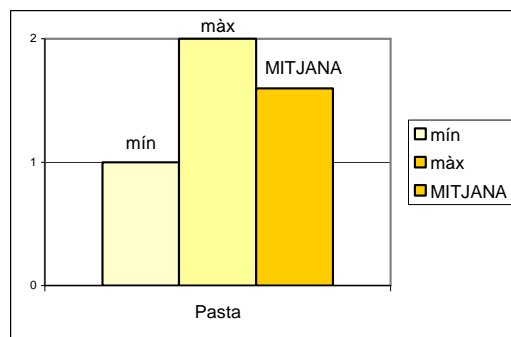
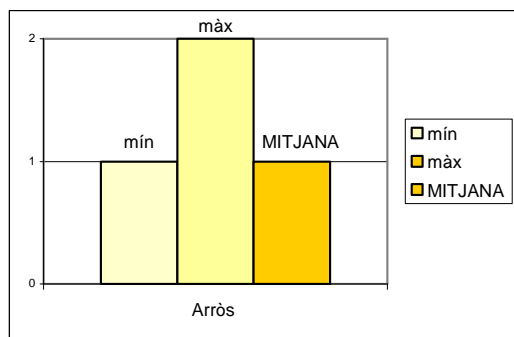
VALORACIÓ DE L'ANÀLISI DELS MENÚS ESCOLARS TERCER TRIMESTRE CURS 2009-2010						
				Racions		
PRIMERS PLATS	mín	màx	MITJANA	SATISFACTORI	MILLORABLE	
Arròs	1	2	1	Aportació rang màx-mín	Aportació > màx < mín	
Pasta	1	2	1.6			
Llegums (cigrons, lleties, faves, pèsols, mongetes)	1	2	1			
Patates	0	2	0.5			
Verdura i hortalisses	1	2	1			
				SATISFACTORI	MILLORABLE	
SEGON PLAT	mín	màx	MITJANA	Aportació rang màx-mín	Aportació > màx < mín	
Carn (aus, vedella, porc, xai, conill)	2	3	2.92			
Peix (magre, blau, sèpia, calamars)	1	2	1.36			
Ous (dur, fregit, forn)	1	2	1.1			
				SATISFACTORI	MILLORABLE	
GUARNICIONS	mín	màx	MITJANA	Aportació rang màx-mín	Aportació > màx < mín	
Amanida	3	4	5			
Patata (fregida, bullida, forn)	0	2	0			
Altres (arròs, pasta, bolets, verdures cuites, llegums)	0	2	0			
				SATISFACTORI	MILLORABLE	
POSTRES	mín	màx	MITJANA	Aportació rang màx-mín	Aportació > màx < mín	
Fruita fresca	3	4	4			
Làctic (iogurt)	1	1	1			
Fruita almívar o seca	0	1	0			
				SATISFACTORI	MILLORABLE	
FRITURA	mín	màx	MITJANA	Aportació rang màx-mín	Aportació > màx	
(fregit/arrebossat)	0	2	1			

VALORACIÓ DE L'ANÀLISI DELS MENÚS LLARS TERCER TRIMESTRE CURS 2009-2010						
				Racions		
PRIMERS PLATS	mín	màx	MITJANA	SATISFACTORI	MILLORABLE	
Arròs	1	2	1	Aportació rang màx-mín	Aportació > màx < mín	
Pasta	1	2	1.6			
Llegums (cigrons, lleties, faves, pèsols, mongetes)	1	2	1			
Patates	0	2	0.5			
Verdura i hortalisses	1	2	1			
				SATISFACTORI	MILLORABLE	
SEGON PLAT	mín	màx	MITJANA	Aportació rang màx-mín	Aportació > màx < mín	
Carn (aus, vedella, porc, xai, conill)	2	3	2.92			
Peix (magre, blau, sèpia, calamars)	1	2	1.36			
Ous (dur, fregit, forn)	1	2	1.1			
				SATISFACTORI	MILLORABLE	
GUARNICIONS	mín	màx	MITJANA	Aportació rang màx-mín	Aportació > màx < mín	
Amanida	3	4	5			
Patata (fregida, bullida, forn)	0	2	0			
Altres (arròs, pasta, bolets, verdures cuites, llegums)	0	2	0			
				SATISFACTORI	MILLORABLE	
POSTRES	mín	màx	MITJANA	Aportació rang màx-mín	Aportació > màx < mín	
Fruita fresca	3	4	4			
Làctic (iogurt)	1	1	1			
Fruita almívar o seca	0	1	0			
				SATISFACTORI	MILLORABLE	
FRITURA	mín	màx	MITJANA	Aportació rang màx-mín	Aportació > màx	
(fregit/arrebossat)	0	2	1			

VALORACIÓ GRAU COMPLIMENT PRIMERS PLATS- TERCER TRIMESTRE CURS ESCOLAR 2009-2010

RACIONS RECOMANADES MENÚS ESCOLARS

PRIMERS PLATS	RACIONS		
	mín	màx	MITJANA
Arròs	1	2	1
Pasta	1	2	1.6
Llegums (cigrons, llenties, faves, pèsols, mongetes)	1	2	1
Patates	0	2	0.5
Verdura i hortalisses	1	2	1

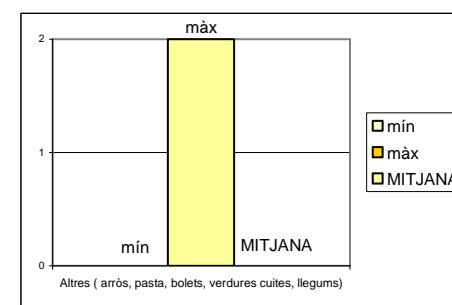
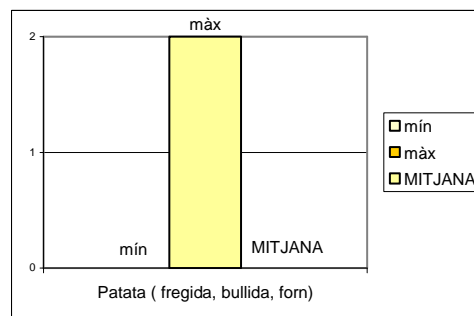
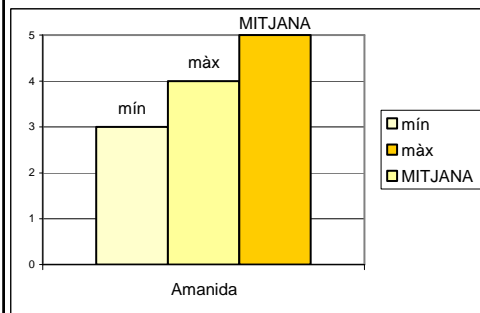
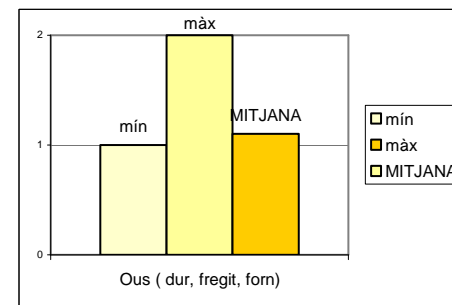
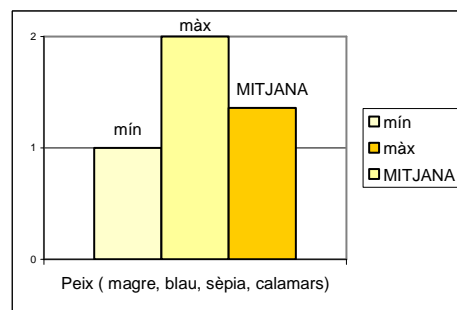
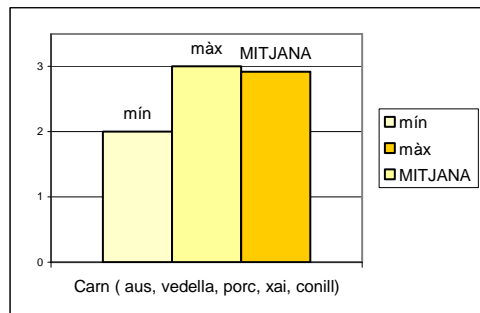


VALORACIÓ GRAU COMPLIMENT SEGONS PLATS I GUARNICIONS- TERCER TRIMESTRE CURS ESCOLAR 2009-2010

RACIONS RECOMANADES MENÚS ESCOLARS

SEGON PLAT	RACIONS		
	mín	màx	MITJANA
Carn (aus, vedella, porc, xai, conill)	2	3	2.92
Peix (magre, blau, sèpia, calamars)	1	2	1.36
Ous (dur, fregit, fom)	1	2	1.1

GUARNICIONS	RACIONS		
	mín	màx	MITJANA
Amanida	3	4	5
Patata (fregida, bullida, forn)	0	2	0
Altres (arròs, pasta, bolets, verdures cuites, llegums)	0	2	0



VALORACIÓ GRAU COMPLIMENT POSTRES TERCER TRIMESTRE DEL CURS ESCOLAR 2009-2010

RACIONS RECOMANADES MENÚS ESCOLARS

POSTRES	RACIONS		
	mín	màx	MITJANA
Fruita fresca	3	4	4
Làctic (iogurt)	1	1	1
Fruita almívar o seca	0	1	0

