

AVALUACIÓ MENÚ ESCOLA PUIGSERVER CURS 2023-2024

Aquesta avaluació ha estat realitzada per una dietista-nutricionista col·legiada i es basa en les recomanacions alimentàries i nutricionals exposades a la darrera guia facilitada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya al 2020 anomenada [L'alimentació saludable en l'etapa escolar](#).

A continuació d'en resumeixen els punts més rellevants:

RECOMANACIONS SOBRE EL TIPUS D'ALIMENT A OFERIR:

| | Freqüència Setmanal |
|--|----------------------------|
| PRIMER PLAT | |
| Hortalisses (no inclou patata) | 1-2 |
| Llegum | 1-2 (més de 6 cops/mes) |
| Arròs | 1 |
| Altres cereals (pasta, quinoa, mill...) i Tubercles (patata, moniato...) | 1 |
| SEGON PLAT | |
| Llegum o Seità | 1-2 (més de 6 cops/mes) |
| Carn | 1-2 (menys de 6 cops/mes) |
| Blanca | 1-2 |
| Vermella (vedella, porc, xai, cavall i cabra) o Processada (pernil, salsitxes, conserves, fumats...) | 0-1 |
| Peix | 1 |
| Ou | 1 |
| GUARNICIONS | |
| Amanida (cal especificar els ingredients) | 3-4 |
| Altres | 1-2 |
| POSTRES | |
| Fruita | 4-5 |
| Làctic s/sucres afegits o fruits secs | 0-1 |

Consideracions:

- 1) O bé la pasta o bé l'arròs han de ser integrals.
- 2) S'ha d'oferir pa integral.
- 3) Cal que s'utilitzi oli d'oliva verge per amanir.
- 4) Cal assegurar el consum de com a mínim 1 aliment cru per àpat (fruita o amanida).
- 5) Les setmanes en què per motius de festivitats no se serveixi el menú els cinc dies, s'hauran d'intentar aplicar les recomanacions a la resta de dies, i prioritzar els llegums, les hortalisses, el peix, els ous i la fruita.

RECOMANACIONS SOBRE EL TIPUS DE COCCIONS EMPRADES:

| TÈCNiques CULINÀRIES | |
|--|------------------|
| Precuinats (hamburguesa, mandonguilla, pernil, arrebossats, canelons, croquetes, cretes, pizzes, salsitxes de tofu...) | Màx. 2 cops/mes |
| Fregits | |
| 2n plat | Màx. 2 cops/set. |
| Guarnició | Màx. 1 cop/set. |
| Xips | Màx. 1 cop/mes. |

Seguidament es detalla quan s'han complert aquestes premisses i quan no en els menús d'aquest curs, per trimestres.

PRIMER TRIMESTRE:

| | | SETEMBRE* | | | | OCTUBRE* | | | | | NOVEMBRE | | | | | DESEMBRE* | | | |
|-----------|---------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------------|-------|-------|-------|-------|------------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|
| | | Set 1 | Set 2 | Set 3 | Set 4 | Set 1 | Set 2 | Set 3 | Set 4 | Set 5 | Set 1 | Set 2 | Set 3 | Set 4 | Set 5 | Set 1 | Set 2 | Set 3 | Set 4 |
| 1r plat | Hortalisses (1-2/s) | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 3 | 1 | | | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | |
| | Llegum (1-2/s, >6/m) | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| | Arròs (1/s) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 |
| | Altres Cereals o Tubercles (1/s) | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | | | 1 | 1 |
| 2n plat | Llegum o Seità (1-2/s, >6/m) | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | 1 | 1 | 2 | | | 1 | | |
| | Carn (1-2/s, <6/m) | | | | | 12 cops/mes | | | | | 9 cops/mes | | | | | | | | 1 |
| | Carn blanca (1-2/s) | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 |
| | Carn vermella o processada (0-1/s) | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 2 | |
| | Peix (1/s) | | 1 | 1 | 1 | 2 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | |
| | Ou (1/s) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 |
| Guarnició | Amanida (3-4/s) | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | | 4 | 1 |
| | Altres (1-2/s) | | | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | | 2 | 1 | 2 | 1 | | | | 1 |
| Postres | Fruita (4-5/s) | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 2 | 3 | 3 |
| | Làctic s/sucres o Fruits secs (0-1/s) | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | |
| | Dolços | | | 1 | | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 |
| Cocció | Precuinats (<2/m) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Fregit** 2n plat(<2/m) | | | | | 2 | | 1 | 1 | | | | 2 | 1 | | | | | |
| | Fregit** guarnició (<1/s) | 1 | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | Xips (<1/m) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*hi ha mesos que han tingut festius o en els quals les setmanes no són completes, per això hi ha setmanes que no s'arriba a les recomanacions.

**els fregits que s'ofereixen a l'escola són fets al forn sense oli des del curs 2022-2023. Per tant no es té en compte si es sobrepassa la recomanació.

SEGON TRIMESTRE:

| | | GENER | | | | FEBRER | | | | | MARÇ | | | | |
|-----------|---------------------------------------|------------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Set 1 | Set 2 | Set 3 | Set 4 | Set 1 | Set 2 | Set 3 | Set 4 | Set 5 | Set 1 | Set 2 | Set 3 | Set 4 | Set 5 |
| 1r plat | Hortalisses (1-2/s) | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | |
| | Llegum (1-2/s, >6/m) | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | Arròs (1/s) | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | |
| | Altres Cereals o Tubercles (1/s) | | 1 | 1 | 1 | | 2 | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | |
| 2n plat | Llegum o Seità (1-2/s, >6/m) | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | |
| | Carn (1-2/s, <6/m) | 8 cops/mes | | | | | | | | | | | | | |
| | Carn blanca (1-2/s) | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | |
| | Carn vermella o processada (0-1/s) | 1 | 2 | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | |
| | Peix (1/s) | 1 | 1 | 1 | 1 | | 2 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| | Ou (1/s) | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | |
| Guarnició | Amanida (3-4/s) | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 5 | 2 | 2 | |
| | Altres (1-2/s) | 2 | 1 | 2 | 1 | | 2 | 1 | 1 | 2 | | | 1 | | |
| Postres | Fruita (4-5/s) | 4 | 4 | 4 | | 1 | | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | |
| | Làctic s/sucres o Fruits secs (0-1/s) | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | |
| | Dolços | | | | | | | | | | | | | | |
| Cocció | Precuinats (<2/m) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Fregit** 2n plat(<2/m) | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | |
| | Fregit** guarnició (<1/s) | 1 | | | | | 1 | | | | | | 1 | | |
| | Xips (<1/m) | | | | | | | | | | | | | | |

*hi ha mesos que han tingut festius o en els quals les setmanes no són completes, per això hi ha setmanes que no s'arriba a les recomanacions.

**els fregits que s'ofereixen a l'escola són fets al forn sense oli des del curs 2022-2023. Per tant no es té en compte si es sobrepassa la recomanació.

TERCER TRIMESTRE:

| | | ABRIL | | | | | MAIG | | | | JUNY | | | | |
|-----------|---------------------------------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Set 1 | Set 2 | Set 3 | Set 4 | Set 5 | Set 1 | Set 2 | Set 3 | Set 4 | Set 1 | Set 2 | Set 3 | Set 4 | Set 5 |
| 1r plat | Hortalisses (1-2/s) | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 | 2 | | |
| | Llegum (1-2/s, >6/m) | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | | | 1 | 1 | | |
| | Arròs (1/s) | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | |
| | Altres Cereals o Tubercles (1/s) | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 2 | 1 | 1 | | | 1 | | |
| 2n plat | Llegum o Seità (1-2/s, >6/m) | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | | |
| | Carn (1-2/s, <6/m) | 8 cops/mes | | | | | | | | | | | | | |
| | Carn blanca (1-2/s) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | |
| | Carn vermella o processada (0-1/s) | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | |
| | Peix (1/s) | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| | Ou (1/s) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| Guarnició | Amanida (3-4/s) | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | | 2 | | | |
| | Altres (1-2/s) | | 2 | 2 | 1 | | | 1 | | 1 | | 2 | | | |
| Postres | Fruita (4-5/s) | 3 | 4 | 4 | | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | | |
| | Làctic s/sucres o Fruits secs (0-1/s) | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| | Dolços | | | | | | | | | | | | | | |
| Cocció | Precuinats (<2/m) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Fregit** 2n plat(<2/m) | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | 1 | | | |
| | Fregit** guarnició (<1/s) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Xips (<1/m) | | | | 1 | | | | | | | | | | |

*hi ha mesos que han tingut festius o en els quals les setmanes no són completes, per això hi ha setmanes que no s'arriba a les recomanacions.

**els fregits que s'ofereixen a l'escola són fets al forn sense oli des del curs 2022-2023. Per tant no es té en compte si es sobrepassa la recomanació.

En la revisió del darrer curs 2022-2023 es van fer unes propostes de millora per aquest curs. Es resumeixen a continuació i es comenta si s'han assolit:

| Modificacions proposades | Canvi realitzat | Comentaris |
|---|----------------------------------|---|
| PRIMERS PLATS | | |
| Especificar si la pasta, arròs i pa són integrals | No del tot | Tot i que si queda indicat que el pa és integral no s'especifica si la pasta i l'arròs ho són. |
| Limitar l'oferta de pasta en els primers plats a màxim 1 cop per setmana | No sempre | Sobretot durant el 1r trimestre s'ha ofert diverses setmanes 2 primers a base de pasta. |
| SEGONS PLATS | | |
| Quan hi hagi preparacions elaborades com mandonguilles/hamburgueses cal anotar els ingredients que conformen el plat | SI | |
| Incloure el llegum com a font de proteïna | Si, la major part de les vegades | La majoria de setmanes hi ha hagut oferta de com a mínim un segon plat a base de llegums. |
| Assegurar que la carn vermella /processada (vedella, llom, llonganissa, hamburguesa, mandonguilla) apareix com a màxim 1 cop per setmana. | No sempre | Segueix havent-hi setmanes on els plats a base de carn vermella o processada apareixen dues vegades a la setmana. |

Proposta de cara als menús del curs 2024 -2025:

- ✓ **Seguir incrementant les propostes a base de llegums** per arribar a la recomanació de que hi siguin presents com a mínim 6 cops al mes. En aquest sentit es recomana oferir-les més sovint com a primer plat, ja que hi ha moltes setmanes que no apareixen en els primers. És important seguir-les mantenint com a segons plat com fins ara.
- ✓ **Reduir els segons de carn.** Revisant els menús s'ha observat que en 4 dels 10 mesos lectius es sobrepassa la recomanació de no oferir més de 6 cops al mes plats que continguin carn blanca o vermella. Per aconseguir-ho podeu augmentar la freqüència d'ou, llegum i derivats o peix.
- ✓ Pel que fa als postres, s'ha trobat que només en 5 ocasions en tot el curs s'ha donat iogurt amb mel. Es valora positivament les alternatives que s'han presentat per eliminar-la (llavors de xia, fruita fresca, compota, canyella). Es proposa com a següent pas començar a oferir-lo sense afegits alguns cops al mes per valorar l'acceptació dels infants.

A 30 de maig de 2024,

Natalia Celma,
Dietista-Nutricionista CAT294