

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

S'ha valorat el menú de cinc setmanes del primer 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** (nombre de grups d'aliments, freqüència d'utilització dels diferents aliments, presència d'aliments frescos, predomini d'aliments d'origen vegetal, etc.),

Les freqüències de consum dels diferents grups d'aliments compleixen amb la presència de tots els grups d'aliments 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 predimants són carns blanques d'au, minimitzant les carns vermelles i processades. **Veure taula nº 1 i 3**.

**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 sinó la seguretat alimentària.

La gerència de Campos Estela és sensible amb la seguretat alimentària pel que realitza auditories i analítiques dels plats que serveix per un Laboratori extern reconegut. A més que compleix amb la normativa sanitària amb inspeccions de sanitat satisfactòries i té implantat un sistema de seguretat alimentària reconegut i validat.

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

La satisfacció dels plats és elevada per part dels usuaris. A diari es valora la qualitat del menú servit pels usuaris i en cas de no satisfacció s'estudia el seu canvi per un grup d'experts en cuina i nutrició. Es repeteixen plats que tenen alta acceptació com són la pasta carbonara, pesto i les preparacions de pollastre a la cassola en diferents presentacions.

**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.

## ESTRUCTURA DEL MENÚ

**Primer plat.** S'especifica el tipus de preparació i ingredients dels plats i es varia la presentació ( pasta vegetal, llegums guisades amb verdures variades, llegums amb arròs, crema de carbassa, , crema verdures de temporada, pasta amb carn d'au, verdures de mongeta, bròquil, pèsols...).

**Segon plat.** S'especifica el tipus de carn i peix, predominant la presència de carns magres i blanques (pernilets de pollastre, pit d'au, 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).

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. 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 2.

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.

**Guarnició.** Els segons plats s'acompanyen d'una guarnició, que està composta per preparacions de verdura crua (enciam, pastanaga, tomàquet remolatxa ) i altres acompanyaments que agraden als nens com és arròs saltat, patata al caliu, carbassó al forn, bolets saltejats.

Destaquem un aport elevat de **verdures** tant com a plat principal, com d'acompanyament dels primers plats i com a guarnició. Les verdures i tubercles hi són present amb gran varietat ( carbassa, mongetes, porros, cebes, pastanaga bròcoli, carbassó, pèsols).

Campos Estela té una gran sensibilitat en la dieta mediterrània basada en verdures, fruits secs, oli oliva, fruita i llegums. Per això un dia al mes es dedica al **menú sense carn**, basat en ingredients d'origen vegetal.

**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. La seva presència és variada ( mongetes, llenties, cigrons, pèsols, soia). Per tal d'augmentar el valor nutritiu de la proteïna de les llegums es combinen llegums amb cereals, en aquest cas llenties amb arròs. Així com per l'absorció del ferro de les llegums el dia que es serveixen, s'acompanya amb una fruita àcida de postre.

**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 pesto).

**Postres,** 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 a la poma, espirants amb salsa de carbassa 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.

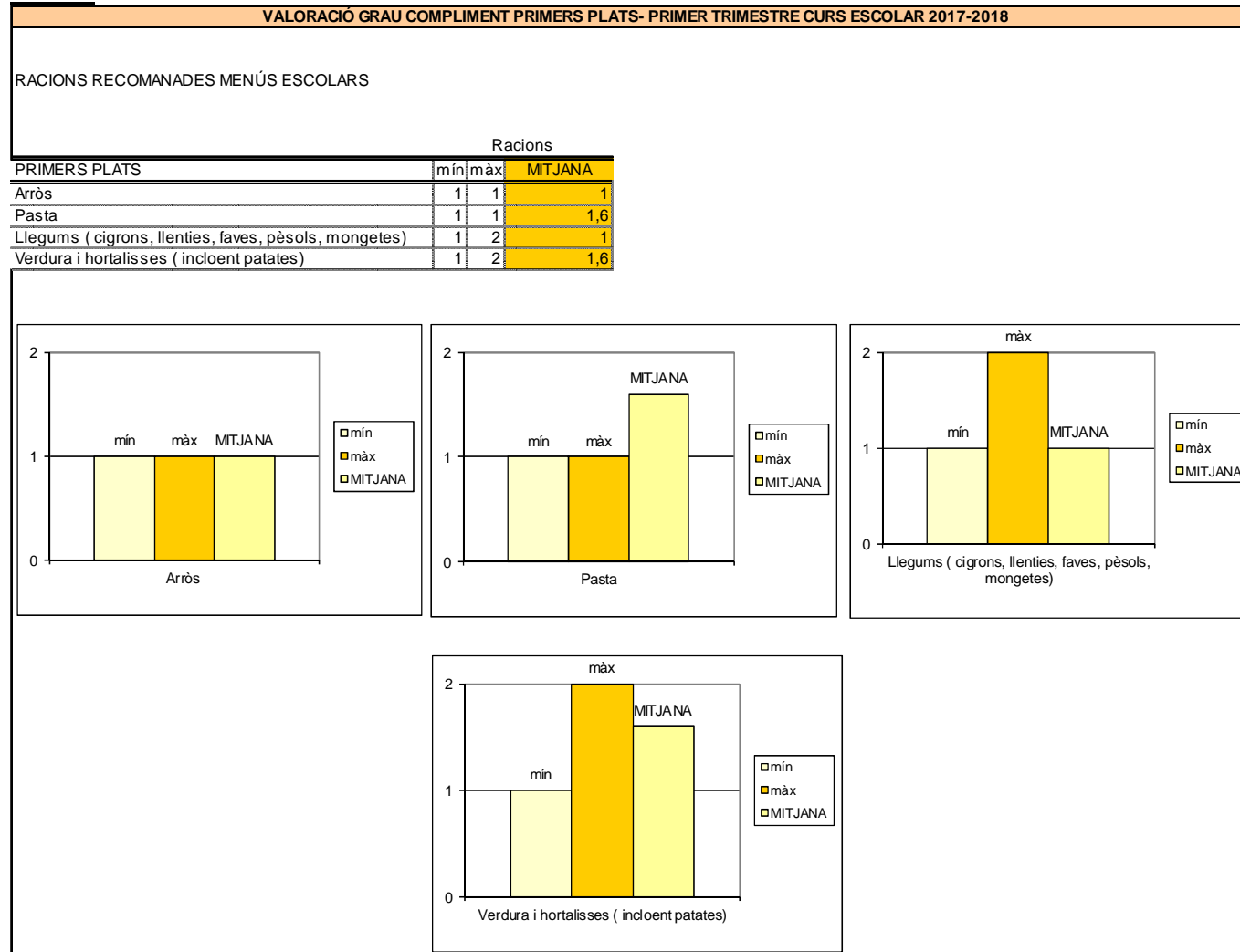
Taula 1. Valoració setmanal

VALORACIÓ SETMANAL DELS ESCOLARS PRIMER TRIMESTRE CURS 2017-2018									
	Racions						MITJANA	SATISFACTORI	MILLORABLE
	min	màx	S1	S2	S3	S4		S5	Aportació rang 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	2,0	1,0	2,0	2,0	1,6	
Llegums ( cigrons, llenties, 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	1,0	2,0	1,0	2,0	1,6	
<b>SEGON PLAT</b>									
Carn ( aus, vedella, porc, xai, conill)	1	3	2,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,6	
Carn vermella (vedella, porc processats)	0	2	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,2	
Peix ( magre, blau, sèpia, calamars)	1	3	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,2	
Ous ( dur, fregit, forn)	1	2	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1	
<b>GUARNICIONS</b>									
Amanida	3	4	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5	
Altres ( patata, arròs, pasta, bolets, verdures cuites, llegums)	1	2	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	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	1,0	1,0	1,0	1,0	1	
<b>PRECUINATS mensual</b>									
(canelons, croquetes, bunyols, pizzes...)	0	3	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	
<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 MENÚS ESCOLARS PRIMER TRIMESTRE CURS 2017-2018					
GRUP ALIMENTS	Recomanacions		Mitjana/mensual	SATISFACTORI	MILLORABLE
	mín	màx	MENSUAL ( 25 dies)	Aportació rang màx-min	Aportació > màx < mín
Arròs	5	7	5		
Pasta	5	7	7		
Llegums ( cigrons, llenties, faves, pèsols, mongetes)	5	9	5		
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	6		
Ous ( dur, fregit, forn)	4	8	5		
Fruita fresca	17	25	20		
Làctic ( iogurt, formatge)	10	12	10		
Fregit/arrebossat	0	5	5		
Precuinats; canelons, croquetes, bonyols, pizzes...	0	3	1		
Salses	0	5	3		

Taula 3.

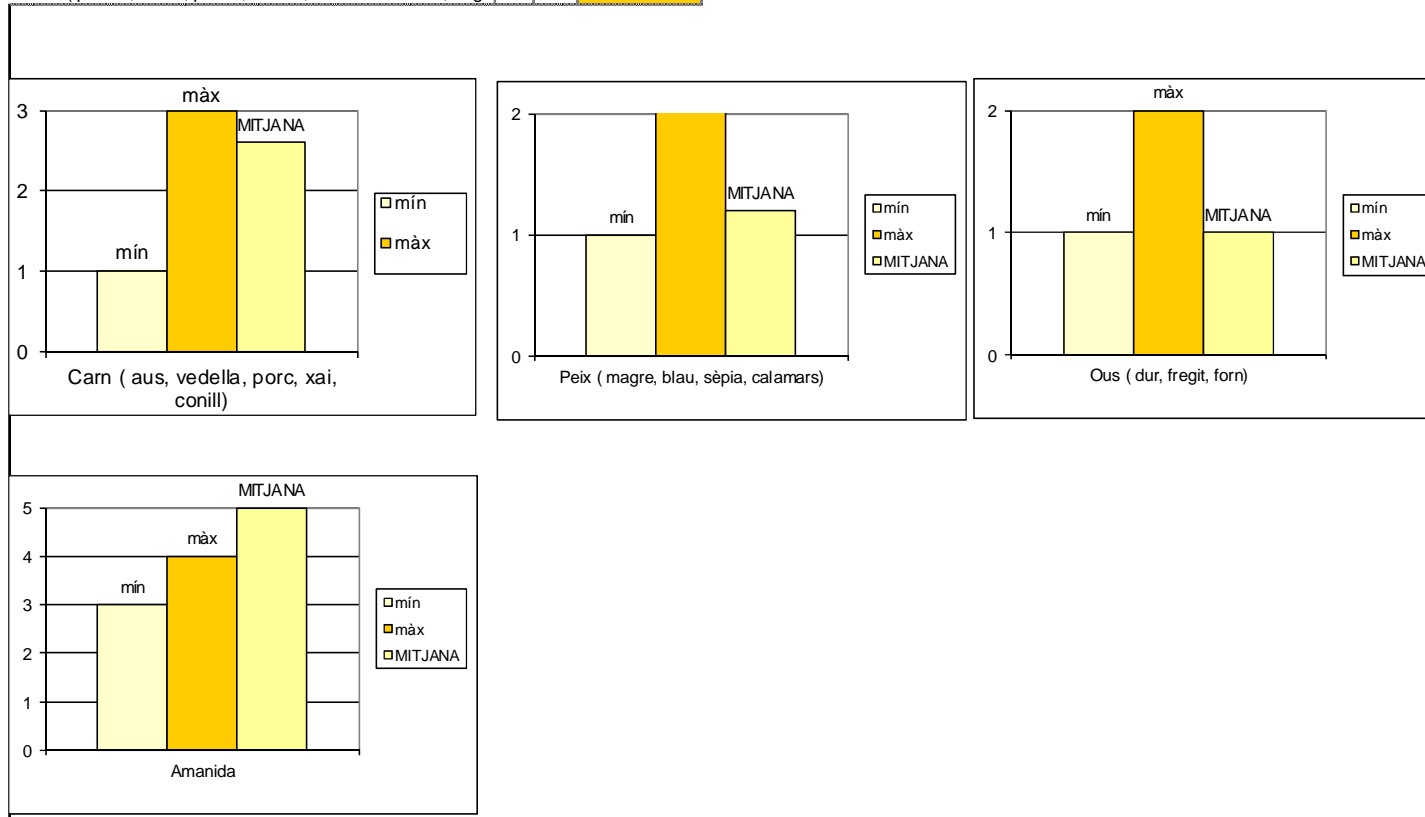


**VALORACIÓ GRAU COMPLIMENT SEGONS PLATS I GUARNICIONS- PRIMER TRIMESTRE CURS ESCOLAR 2015-2016**

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	1,2
Ous ( dur, fregit, forn)	1	2	1

GUARNICIONS	mín	màx	MITJANA
Amanida	3	4	5
Altres ( patata, arròs, pasta, bolets, verdures cuites, llegum)	1	2	2



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

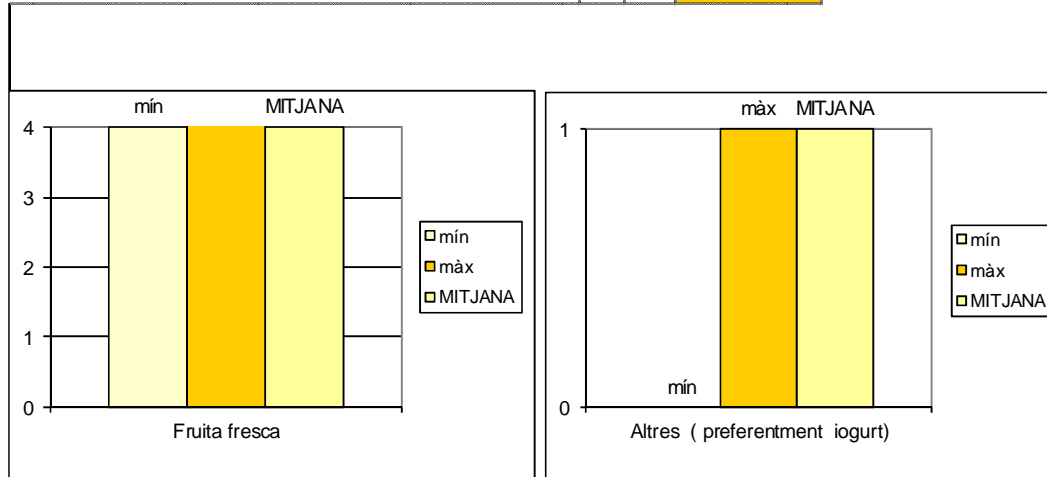
RACIONS RECOMANADES MENÚS ESCOLARS

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	1

**VALORACIÓ GRAU COMPLIMENT POSTRES PRIMER 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			dimarts			dimecres			dijous			divendres			
16-10   20-11	sopar	llenties estofades amb verdures	12-9   17-10   21-11	sopar	arròs salsa de tomàquet	13-9   18-10   22-11	sopar	crema de verdures de temporada	14-9   19-10   23-11	sopar	espirals salsa de carbassa i poma formatge rallat	15-9   20-10   24-11	sopar	patata mongeta	espirals amb gambes i musclos enciam, tomàquet
		sopa d'au amb estreletes			mongetes verdes i pastanaga			sopa d'arròs amb all i ceba			escalfada (pebrot, albergínia)			mandonguilles	iogurt
		fruita de patates			croquetes de bacallà			pollastre a la farigola			rodanxes de pinya			amb ceba i tomàquet	
		enciam i pastanaga			enciam i tomàquet			patata caliu			enciam i fruits secs			arròs saltat	
		pa			pa			pa integral			pa			pa	
		fruita àcida			fruita			iogurt			fruita			fruita	
18-9   23-10   27-11	sopar	macarrons salsa de tomàquet formatge	19-9   24-10   28-11	sopar	arròs amb peix	20-9   25-10   29-11	sopar	brou vegetal pasta	21-9   30-11	sopar	cigrons amb verdures	22-9   27-10   1-12	sopar	crema de carbassó	sopa d'au amb pistons verat arrebossat amb pisto postre làctic (flan, natilles)
		espinacs amb panses i pinyons			llenties amb patata i pastanaga			mongeta, patata vapor			flam d'arròs amb tomàquet				
		rodanxes de carbassó fregit			rap fregit			fruita a la francesa amb tall			broxetes de gall indi				
		peix al forn amb patata i ceba			macedònia amb iogurt			formatge i pernil cut			tomàquet forn				
		enciam i olives			amanida amb cogombre			magra rostida			iogurt				
		pa			pa integral			tomàquet al forn			pastanaga fresca				
		fruita			fruita			pa			fruita àcida				
		fruita			fruita			iogurt			fruita àcida				
25-9   30-10   4-12	sopar	patata bròcoli	26-9   31-10   5-12	sopar	crema de pastanaga	27-9   1-11   6-12	sopar	arròs	28-9   2-11   7-12	sopar	mongetes seques estofades	29-9   3-11   8-12	sopar	fideus a la cassola amb cam d'au	crema de verdures (carbassó, puerro, ceba) llenguado amb enciam macedònia de fruites
		sopa de lletres			arròs integral amb salmó planxa			crema de carbassa i pastanaga			bròquil amb patata				
		fruita de carbassó i patata			escalvada al forn			hamburguesa de pollastre			conill a lallet				
		iogurt			iogurt			enciam			iogurt				
		vedella estofada amb xampinyons			salsetxes de porc amb tomàquet			fruita fresca			pollastre al forn				
		enciam i tomàquet			amanida i olives			enciam i soja			encenalls de ceba				
		pa			pa			pa			pa				
		fruita			fruita			iogurt			fruita àcida				
		fruita			fruita			iogurt			fruita àcida				
2-10   6-11   11-12	sopar	llenties amb arròs	3-10   7-11   12-12	sopar	macarrons	4-10   8-11   13-12	sopar	patata	5-10   9-11   14-12	sopar	arròs	6-10   10-11   15-12	sopar	brou d'au i pasta	Pizza (tonyria, tomàquet, xampinyons, pebrot)
		sopa de ceba			pèsols i patata			espaguetis amb cloïses			menestra de verdures				
		bolets saltejats amb longanissa			peix blau (seltons, sardines, verat)			rodanxes d'albergínia, carbassó fregit			salsa tomàquet				
		iogurt			iogurt amb fruita			fruita fresca			truita d'espínacs				
		peix amb tomàquet i ceba			pollastre rostit a la llimona			hamburguesa de vedella			fruita				
		enciam i fruits secs			amanida i blat de moro			enciam i pastanaga			amanida i soja				
		pa			pa			pa integral			pa				
		fruita àcida			fruita			iogurt			fruita				
		fruita			fruita			iogurt			fruita				
9-10   13-11   18-12	sopar	crema de verdures	10-10   14-11   19-12	sopar	cigrons amb verdures	11-10   15-11   20-12	sopar	arròs a la cassola amb verdures	12-10   16-11   21-12	sopar	patata i pèsols	13-10   17-11   22-12	sopar	macarrons	crema de porros
		sopa de brou amb pistons			trinxat de col i patata			llenties vermelles amb pastanaga, tomàquet i pebrot verd			espaguetis saltejats amb all i formatge rallat				
		salsetxes de pollastre			peix blau (seltons, sardines, verat)			ous durs amb tomàquet			peix blanc amb tomàquet				
		enciam, remolatxa, pastanaga			iogurt			rodanxes de taronja i pinya			peça de fruita temps (poma, pera)				
		pa			fruita francesa			bolifarra de porc			gall dindi estofat				
		fruita			amanida i xerry			enciam i olives			bolets saltejats				
		fruita			pa			pa integral			pa				
		fruita			fruita àcida			fruita			iogurt				
		fruita			fruita			fruita			iogurt				