

MENÚ ESCOLAR 2N TRIMESTRE



Silvia Solana Peiró

[@ingredients.vida.sana](https://www.instagram.com/ingredients.vida.sana)
[@OreganoNutricio](https://www.twitter.com/OreganoNutricio)

www.silviasolana.blog.cat
T.686510888
ingredients.vida.sana@gmail.com

VALORACIÓ NUTRICIONAL QUALITATIVA dels
menús del segon trimestre del curs escolar
2019 – 2020 per SILVIA SOLANA DIETISTA –
NUTRICIONISTA col·legiada CAT.000440

MENÚS CAMPOSESTELA SERVEI A ESCOLES

DIETISTA - NUTRICIONISTA: SILVIA SOLANA

C/DE LLESSUI, APART. COMETA 4. 25567 LLESSUI - TELF. 686 510 888
INGREDIENTS.VIDA.SANA@GMAIL.COM - WWW.SILVIASOLANA.BLOG.CAT

S'ha valorat els menús de 5 setmanes del 2n trimestre del curs escolar 2019 – 2020. Segons el “Document de consens sobre l'alimentació en els centres educatius” de NAOS, les recomanacions actuals de l'AECOSAN (Agència Espanyola de Consum i Seguretat Alimentària i Nutrició), tenint en compte el document en alimentació saludable en l'etapa escolar editada per l'agència de salut pública de Catalunya (Ed. 2017) i les directrius de la OMS (Organització Mundial de la Salut).

El menú escolar de Campos Estela segueix les estratègies marcades en aquests documents, a més de respondre a les noves actualitzacions en matèria de consum de carn vermella i carn processada. Prioritza els principis de la dieta mediterrània i de les costums locals de la zona. Donant prioritat als aliments d'origen vegetal frescos, de proximitat i temporada, com la fruita i la verdura, fruita seca, cereals integrals, llegums i oli d'oliva verge. I disminuir l'ús de sal i aliments salats, sucres, aliments ensucrats i begudes ensucrades; i substituïnt carns grasses i derivats càrnics per llegums, peix, ous i carns magres.

ELS ASPECTES QUE ANALITZEM SÓN ELS SEGÜENTS:

A	ASPECTES NUTRICIONALS (veure taula 1)
1	GRUP D'ALIMENT: hi ha un bon repartiment dels diferents grups d'aliments, igual que una bona combinació entre ells, especialment donant més importància al grup de les verdures. Els diferents grups d'aliments: farinaci, verdura i fruita, llegums, lactis, carn, peix i ous, oli d'oliva verge.
2	FREQUÈNCIA DE CONSUM. Compleix amb la presència de tots els grups d'aliments i amb les pertinents freqüències de consum. 1r plat: pasta, arròs, llegums, verdures i hortalisses. 2n plat: carn, peix, ou o llegums, guarnicions i postres. Fregits en 2n plat i guarnicions un màxim de 2 cops/ setmana. Pels fregits i per amanir sempre s'utilitzarà l'oli d'oliva.
3	PREDOMINI D'ALIMENTS D'ORIGEN VEGETAL I PRESÈNCIA D'ALIMENTS FRESCOS I DE PROXIMITAT. Per Campos Estela un dels seus principis es el consum de producte de la terra i fresc. Gairebé en totes les preparacions dels 1rs plats hi ha presència de verdures, a més dels primers de verdura i hortalissa, a més cada dia hi ha amanida, això assegura una ració de verdura fresca al dia. Són amanides variades cada dia.
4	CEREALS INTEGRALS. Cada setmana hi ha cereal integral com a pa integral o bé, arròs integral o pasta integral. El que s'hauria de tenir en compte, és de variar el tipus de cereal i no acumular 2 integrals en un mateix àpat, poden elegir qualsevol altre dia.

B	SEGURETAT ALIMENTÀRIA. ASPECTES HIGIÈNICS.
1	La preparació dels menús es porta a terme majoritàriament in situ a les cuines de les escoles equipades amb instal·lacions i equips per garantir la qualitat del menjar i la seguretat alimentària.
2	La formació del personal és constant i es realitzen auditories per part dels tècnics en seguretat alimentària per valorar el grau d'higiene i seguretat dels manipuladors d'aliments que treballen a la seva cuina.
C	ASPECTES ORGANOLÈPTICS (característiques sensorials analitzades).
1	Textura: preparacions de fàcil masticació tenint en compte que part dels usuaris en edat escolar, poden estar en episodis de canvis dentaris.
2	Temperatura: òptimes, hi ha equips especialitzats per mantenir la temperatura correcta a l'hora del servei.
3	Gust: no hi ha gustos extrems, com el picant ja que provocaria un rebuig per part dels usuaris. També s'evita aliments amb excés de sal com sopes preparades, verdures amb vinagre i conserves. A excepció del 1r plat del divendres la setmana 3, els espaguetis yakisoba, és un plat amb baix contingut nutricional i amb elevat contingut en sal, saboritzants i additius. Encara que 1 únic plat en 5 setmanes, no resta importància, cal incidir en l'educació dietètica nutricional des de casa i menjador escolar.
4	Colors: bona combinació de colors dels plats i contemplant els colors típics per a cada temporada en relació als aliments més típics de cara estació.
5	Presentació i ambient: es té en compte no combinar primer i segon plat que no sigui ben acceptat pels escolars (verdura i peix) ni combinacions molt espesses com pot ser un puré de verdures.
6	Satisfacció usuaris: és elevada. A diari es valora la qualitat del menú servit als usuaris i en cas de no arribar a una complaença òptima pels usuaris s'estudia el seu canvi per un grup d'experts en cuina i nutrició.
7	Varietat en tècniques culinàries. Campos Estela evita repetir la mateixa tècnica culinària en 1r i 2n plat, o a les guarnicions. Respectant plats de cullera, estofats per a la temporada freda. Apropiadades a l'edat dels seus usuaris en etapa escolar.
8	Aliments de temporada. Com ja s'ha mencionat anteriorment, Campos Estela promou el consum d'aliments frescos, de temporada, locals i de proximitat.

ESTRUCTURA DEL MENÚ (VEURE TAULA 1)

PRIMERS PLATS

S'especifica el tipus de preparació i ingredients dels plats i és varia la seva presentació. Es fomenta la presència de verdures i sofregits a base de verdures fresques i naturals, no de conserves. Plats com pasta amb bolonyesa vegetal, llegums guisades amb verdures i patata de la temporada, llegums amb arròs per una millor combinació proteica, crema de llegums per millorar l'acceptació dels llegums pels usuaris en edat escolar, crema de verdures variades segons la estació, patata amb estofat de verdures, pèsols, bròquil, col, ... Combinacions senzilles, adaptades a la temporada i promovent el consum de verdures i hortalisses entre els més joves. Els amaniments i cuinats sempre són amb l'oli d'oli verge, per excel·lència el greix saludable de la dieta mediterrània.

SEGONS PLATS

S'especifica el tipus de carn i peix, predomina la presència de carns magres i blanques (pollastre en diferents presentacions, filet de gall d'indi o pollastre), també es podria promocionar més el consum d'una carn blanca molt saludable com és la de conill, en forma d'hamburgueses o l'allet per tal de facilitar-ne la seva acceptació, així mateix, es variaria el tipus de carn, cal dir que depèn en gran mesura de l'acceptació dels seus usuaris. També s'especifica el tipus de preparació evitant les mateixes coccions. Predomina el forn, estofat i guisat, preparacions que conserven el gust i la consistència de l'aliment, en lloc de la planxa que acostuma a quedar més sec i comporta una baixa acceptació per part de l'usuari.

La carn vermella i processada (vedella, porc, xai, poltre, salsitxes, hamburgueses, carn picada, llonganissa, etc) és serveixen d'1 a 2 cops a la setmana, seguint les recomanacions de salut pública marcades per la OMS i el 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. En algunes setmanes no s'arriba ni a la mitja.

Les preparacions de carn amb més contingut greixós com salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, etc, s'inclouen màxim 1 cop a la setmana. Les hamburgueses vegetals i les mandonguilles de peix no es comptabilitzen dins d'aquest grup considerant la seva naturalesa (vegetal) i el seu contingut nutricional.

El peix s'inclou 1 cop per setmana, no s'especifica si blau o blanc, fent recomanació d'incloure 1 peix blau com a 2n plat o en algun tipus de guarnició o acompanyament. També trobem ½ ració d'acompanyament d'algun primer plat. Es serveix en forma de filet, sense espines, per la falta d'autonomia per poder separar les espines del peix, sobretot per parts dels usuaris més petits. Preparacions culinàries variades i adaptades a facilitar l'acceptació del seu consum. Arrebossats, forn, guisats amb verdures.

GUARNICIONS

No hi ha cap fregit, com a excepció els encenalls de ceba o els xampinyons saltejats, que en definitiva són això saltats més que fregits. Ja que contenen poca quantitat d'oli d'oliva.

Per norma la guarnició diària és una amanida variada (enciam, pastanaga, xerris, remolatxa, tomàquet, blat de moro i cogombre adaptant la varietat a la temporada de cada aliment). També hi ha altres guarnicions que agraden als usuaris com l'arròs saltat, molts cops arròs integral, patata al caliu, trinxat de col, encenalls de ceba, puré de patata i els xampinyons.

Hi ha una elevada presentació de verdures tant en primer plat com en mitges racions del 2n plat com en guarnicions, i aquestes són ben variades (crema de verdures del temps, coliflors, trinxat de col en guarnició per no crear un rebuig aquesta preparació, crema de porro, bròquil).

Campos Estela té una gran sensibilitat en la dieta mediterrània basada en verdures, fruits secs, oli oliva verge, fruita i llegums. I mostra estar actualitzat en les noves recomanacions en matèria de salut pública, per tant un dia al mes el dedica a seguir un menú sense carn ni aliments d'origen animal, basat en aliments d'origen vegetal com és exemple el **divendres de la setmana 2: la crema de verdures de primer plat i una pasta amb bolonyesa vegetal de segon plat. Pa i postres fruita.**

LLEGUMS I FRUITS SECS

Són una bona Font de proteïna vegetal (18-35%) i han d'estar presents mínim 1 cop per setmana en el menú escolar, amb tendència a 2 cops per setmana, sobretot en la nostra cultura gastronòmica on no es tant comú de menjar-ne per sopar. Els llegums combinats amb arròs, dona com a resultat una proteïna d'alt valor biològic, també es poden combinar amb verdures, fruits secs, pasta o patata. En els menús de la setmana 2, també hi ha presència de llegums en forma de bolonyesa vegetal, on es combina la pasta amb els llegums i les verdures. Entre altres combinacions, aquesta resulta una opció prou bona com a substitut del tall de carn o peix o ous. Per facilitar l'absorció i aprofitament del ferro d'aquests llegums cal menjar durant el dia una peça de fruita àcida com les mandarines o taronges. I per facilitar-ne la digestió un iogurt com a postres de l'àpat també en seria una bona opció.

Pel que fa als fruits secs, són aliments amb un gran poder nutritiu, ja que per petita quantitat que ingerim aporten molts minerals i vitamines, a més de grasses omega 3 i 6, i són complement de la proteïna del menú. Per això Campos Estela ho té en compte, afegint fruits secs i oleaginosos com les pipes de Girasol en les seves preparacions de 1r plat o guarnicions.

POSTRES, OLI D'OLIVA VERGE, EL PA, HERBES AROMÀTIQUES I CEREALS INTEGRALS.

Postres: 4 dies a la setmana és fruita incloent, fruita àcida com kiwi, pinya, taronja o mandarina, i un cop per setmana iogurt, com a làctic fermentat.

La fruita també la utilitzen com a complement d'altres preparacions d'altres plats, com la crema de porros i poma i pollastre amb suc de raïm.

Oli d'oliva: és l'utilitzat per cuinar i amanir.

Herbes aromàtiques: utilitzades per potenciar el gust en detriment de la sal. Com la farigola, julivert, alfàbrega i orenga.

Cereals integrals: dins les bases de dieta mediterrània i com a compliment d'aquestes pels menjadors en restauració col·lectiva s'ha d'incloure un cop per setmana un integral, és així el cas de Campos Estela que marca 1 dia a la setmana sempre amb consum de pa integral, i a més inclou un dia a la setmana 1 cereal integral com arròs integral o pasta integral. La seva importància és pel contingut en minerals i vitamines que perd el cereal en el seu refinat. A més aporta a la dieta dels usuaris, fibra insoluble, interessant també de tenir presència en la nostra alimentació.

VALORACIÓ SETMANAL DELS MENÚS ESCOLARS 2N TRIM. CURS 2019 - 2020

Primers plats	mín	màx	S1	S2	S3	S4	S5	MITJA	+	↓
Arròs	1	1	1	1	1	1	1	1	+	
Pasta	1	1	1	1	2	1	1	1.2	+	
Llegums	1	2	1	2	1	1	1	1.2	+	
Verdura i hortalissa	1	7	3	2	2	2	4	2.6	+	
Patata, moniato	1	1	1	1	1	1	1	1	+	
Segons plats										
Carn blanca (aus i conill)	1	3	1	1	1	1	1	1	+	
Carn vermella (vaca, bou, vedella, cavall, porc i xai)	0	1	1	0	0	0	1	0.4	+	
Peix blanc i blau (inclou sípia i calamar)	1	3	1	1	1	2.5	1	1.3	+	
Ous (dur, fregit, forn, truita)	1	2	1	1	1	1	1	1	+	
Guarnicions										
Amanida	3	4	1	1	1	1	1	1	+	
Cereal integral, llegums, verdura cuita o bolets, patata	1	2	2	1	0	2	3	1.6	+	
Postres										
Fruita fresca	4	5	4	4	4	4	4	4	+	
logurt, fruita seca, quallada, formatge fresc, flam, natilles	0	1	1	1	1	1	1	1	+	
Fregits										
Fregit o arrebossat plats principals	0	1	1	0	1	0	0	0.4	+	
Fregit o arrebossat en guarnicions	0	2	0	0	1	0	0	0.2	+	
precuinats										
Canelons, pizza, croquetes, bunyols, lasanya	0	3	1	0	1	0	0	0.4	+	
Productes processats o greixosos										
Salsitxes, botifarra, mandonguilles, hamburguesa	0	1	1	1	1	0	1	0.8	+	

Taula 1. Valoració Setmanal

FREQÜÈNCIA DE CONSUM RECOMANADES

Grup d'aliments	Freqüència de consum
Primers plats	
Arròs	1
Pasta	1
llegums	1 – 2
Hortalisses i verdures inclou patata	1 – 2
Segons plats	
Carns	1 – 3
Peix	1 – 3
ous	1 – 2
Guarnicions	
Amanides variades	3 – 4
Altres guarnicions (patata, verdura cuita, llegums, purés o trinxats, cereals integrals o bolets, fruits secs)	1 – 2
Postres	
Fruita fresca i de temporada	4 – 5
Altres postres (fermentats com iogurt, formatge fresc, quallada, fruits secs)	0 – 1