



# VALORACIÓ QUALITATIVA PER AL 1R TRIMESTRE DEL CURS ESCOLAR 2021 - 2022, TEMPORADA TARDOR - HIVERN



DIETISTA - NUTRICIONISTA CODINUCAT 0440

**Silvia Solana Peiró**

 @ingredients.vida.sana  
 @OreganoNutricio

MENÚS CAMPOS ESTELA SERVEI A ESCOLES

DIETISTA - NUTRICIONISTA: SILVIA SOLANA

CODINUCAT CAT.000440

T. 686 510 888

[ingredients.vida.sana@gmail.com](mailto:ingredients.vida.sana@gmail.com)

## MENÚS VALORATS DE LES 5 SETMANES

D'acord amb el que estableix la Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició i el document de consens sobre alimentació en el centres educatius, els menús mensuals de Campos Estela estan supervisats i valorats qualitativament per una professional amb formació acreditada en nutrició i dietètica i col·legiada al CODINUCAT. **Campos Estela ha fixat com una de les seves prioritats aconseguir que els menús que se serveixen en els centres infantils i educatius siguin saludables, sostenibles, de proximitat i a l'abast de tothom.**

### SETMANA 1

		integral		meatless
pasta amb salsa de tomàquet i formatge	mongeta i patata	arròs integral amb salsa de verdures	llenties estofades amb verdures	crema de verdures
lluç arrebossat	vedella estofada amb xampinyons	aletes de pollastre al forn amb mel	truita de patates	pasta amb bolognesa vegetal
enciam i olives	bastonets de pastanaga	xarrup de gaspatxo	enciam i tomàquet	
pa integral fruita	pa blanc fruita	pa integral iogurt	pa blanc fruita àcida	pa integral tria la fruita

### SETMANA 2

iaia's		tria cuinera	xipi-xipi	meatless
amanida completa	amanida de pasta	cigrons amb verdures	coliflor i patata amb xipi xipi	crema de carbassó
arròs a la cassola amb carn d'au	lluç al forn amb ceba i tomàquet	truita francesa/ous amb beixamel	pollastre al forn a la llimona	hamburguesa vegetal
	bastonets de pastanaga	enciam i cogombre	enciam i olives	arròs saltat
pa integral fruita	pa blanc fruita	pa integral fruita àcida	pa blanc iogurt	pa integral tria la fruita

### SETMANA 3

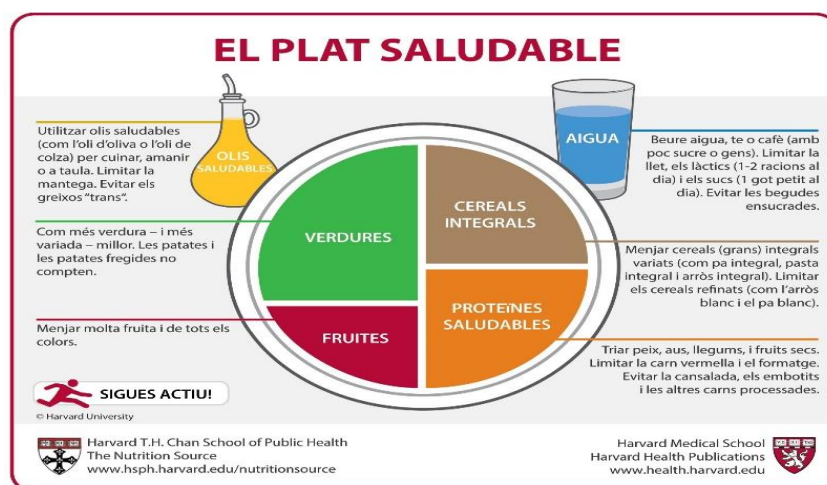
integral	fets al cole		origen: anoia	tria la salsa
arròs integral amb tomàquet	crema de porros i <b>crostons de pa</b>	amanida russa	mongetes estofades	pasta amb salsa pesto/tomàquet
lluç al forn amb patata i ceba	magra de porc rostida	aletes de pollastre al forn amb mel	<b>truita de ceba</b>	hamburguesa de vedella
enciam i fruits secs	<b>ceba caramel.litzada</b>	enciam i tomàquet	enciam i cogombre	bastonets de pastanaga fresca
pa integral fruita	pa blanc fruita	pa integral iogurt	pa blanc fruita	pa integral tria la fruita

## SETMANA 4

		integral	meatless	origen:bcn
lenties estofades amb verdures	bullit de mongeta i patata	pasta integral amb salsa carbònara vegetal	arròs amb tomàquet	crema de carbassa
truita de patates	gall dindi estofat amb xampinyons	lluç al forn amb all i julivert	hamburguesa vegetal	<b>macarrons amb salsitxes</b>
enciam i olives	bastonets de pastanaga fresca	enciam i blat de moro	patates de luxe	
pa integral fruita	pa blanc fruita	pa integral iogurt	pa integral tria la fruita	pa blanc fruita

## SETMANA 5

origen: baix llobregat		iaia's		blau o fresh
arròs amb verdures	cigrans estofats amb verdures	crema de lenties, cigrons o pèsols	bròquil i patata	<b>brou vegetal i pasta</b>
truita de <b>carbassó</b>	mandonguilles de lluç i calamar	fideuà	pollastre al forn amb herbes provençals	peix fresc/blau
enciam i tomàquet	enciam i olives	pa integral taronja&canyella	enciam i cogombre	arròs saltat
pa integral fruita	pa blanc fruita àcida		pa blanc iogurt	pa integral tria la fruita



"Drets d'autor © 2011 Harvard University. Per més informació sobre el Plat Saludable, siplau visiteu The Nutrition Source, Departament de Nutrició, Harvard T.H. Chan School of Public Health, <http://www.thenutritionsource.org> i Harvard Health Publications, [harvard.edu](http://harvard.edu)."

GRUP D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
<b>PRIMERS PLATS</b>	
➤ HORTALISSES	1 - 2
➤ LLEGUMS	1 - 2 (≥ 6 AL MES)
ARRÒS	1
PASTA	1
ALTRES CEREALS: mill, blat de moro, fajol, quinoa, etc. O tubercles, patata, moniato, yuca, etc.	0 - 1
➤ SI EL PRIMER PLAT INCLOU CARN, PEIX O OU EL SEGON JA NO N'HA DE DUR.	

Primers plats	mín	màx	S1	S2	S3	S4	S5	MITJA	valoració
Verdura i hortalissa	1	2	++	+++	+	++	+	1.8	+
Llegums	1	2	+	+	+	+	+	1	+
Pasta	1	1	+	+	+	+	+	1	+
Arròs	1	1	+	0	+	+	+	0.8	+
Altres cereals: mill, blat de moro, fajol, quinoa, etc. O tubercles com Patata, moniato, yuca, etc.	0	1	+	+	+	+	++	1.2	+
si el primer plat inclou carn, peix o ou el segon ja no n'ha de dur.			0	0	0/+	0	0	0	+

VALORACIONS SEGONS L'ACTUAL GUIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR/2020 (ED. 2020 AGÈNCIA DE SALUT PÚBLICA DE CATALUNYA).

La valoració qualitativa referent als primers plats tal i com s'indica aquesta taula, Campos Estela compleix les recomanacions de la guia pel que fa als primers plats.

- ✓ **Verdures i hortalisses:** els primers plats complementen cada dia amb verdures i hortalisses a més 1 o 2 dies per setmana, d'un primer plat de verdura, com amanida completa, crema de verdures de temporada i proximitat. Campos Estela menciona l'origen d'alguns dels aliments que utilitza en la preparació dels seus plats per tal de motivar a consumir aliments de proximitat i autòctons del nostre territori.
- ✓ **Llegums:** 1 cop per setmana hi ha un primer plat de llegums complementat amb verdures o un altre cereal com patata. Són llegums estofats amb verdures, més adequats de cara a la tardor i hivern.

- ✓ **Pasta, arròs i altres cereals:** Campos Estela, tal i com marca la guia, inclou cereals variats, i integrals, com la pasta i l'arròs integral. Els ha variat, incloent, arròs integral i pasta integral. Tanmateix, encara pot incloure més varietat de cereals a les seves preparacions culinàries. Com blat sarraí, quinoa, blat de moro... alguna setmana es queda curt d'arròs, però l'
- ✓ **Patata o altres tubercles:** la patata s'inclou com a complement o plat principal d'un o dos primers plats a la setmana. L'amanida russa, són opcions molt saludables d'aquest tubercle, combinat amb verdures i hortalisses. És un bon probiòtic per a la salut de la flora intestinal.
- ✓ **Per tal de disminuir el consum en excés de proteïna, i sobretot de proteïna animal, Campos Estela, no utilitza carn, ni peix ni ous, en el seus primers plats.** Recordo que Campos Estela, seguint els seus objectius fixats de menús saludables i al mateix temps, crear consciència i variar l'alimentació dels infants, amb el **Meatless day**.
- ✓ **Aquesta manera fàcil i divertida d'educar, és bàsica per a què els infants gaudeixin dels menús i els seus plats i a la vegada reconeixin, els punts clau, que després un cop a casa, ho comparteixin amb les seves famílies.** Em refereixo als: *iaia's day, meatless day, avui tria la cuinera, avui trien els alumnes, integral, no sugar o tastet, o el xipi xipi per introduir verdures més difícils.*

SEGONS PLATS	
➤ Proteics vegetals (llegums i derivats, cuinats sense carn, peix ni ous) quan els menús escolars no incloguin carn, peix ni ous han d'incloure una ració de proteïna vegetal (llegums o derivats, o altres opcions com seitán o fruita seca)	1 - 2 (≥ 6 AL MES)
➤ CARNS BLANQUES	1 - 2
➤ CARNS VERMELLES I PROCESSADES	0 - 1
➤ PEIXOS	1
OUS	1

Segons plats	mín	màx	S1	S2	S3	S4	S5	MITJA	valora- ció
proteïcs vegetals (llegums i derivats, cuinats sense carn, peix ni ous)	1	2	+	+	0	+	0	0.6	-
Carn blanca (aus i conill)	1	2	+	++	+	+	+	1.2	+
Carn vermella (vacca, bou, vedella, cavall, porc i xai i processats com salsitxes i hamburgueses)	0	1	+	0	++	+	0	0.8	+
Peix blanc i blau (inclou sípia i calamar)	1	1	+	+	+	+	++	1.2	+
Ous (dur, fregit, forn, truita)	1	1	+	+	+	+	+	1	+

**Per la valoració dels segons plats:** Els segons plats amb proteïna vegetal, com llegums estofats o derivats de llegums com tempeh o tofu, o la soja texturitzada... faltaria augmentar aquest tipus d'aliments 1 o 2 setmanes que no hi ha presència de proteïna vegetal. En el cas de la carn vermella, tenint en compte, que no hi ha gairebé processats com salsitxes o hamburgueses, és considera saludable 1 cop per setmana de carn vermella de qualitat i proximitat, variada cada setmana i que no sigui processada.

GUARNICIONS	
AMANIDES VARIADES	3 - 4
ALTRES GUARNICIONS COM PATATES, HORTALISSES, ARRÒS, BOLETS, PASTES, ETC	1 - 2
POSTRES	
FRUITA FRESC	4 - 5
ALTRES POSTRES NO ENSUCRATS COM IOGURT NATURAL, MATÓ, FRUITA SECA, FORMATGE FRESC...	0 - 1

Guarnicions	mín	màx	S1	S2	S3	S4	S5	MITJA	valora- ció
Amanides variades	3	4	4	3	4	3	3	3.4	++
Cereal integral, llegums, verdura cuita o bolets, patata. Fruits secs, blat de moro...	1	2	0	1	1	1	1	0.8	+
Postres									
Fruita fresca	4	5	4	4	4	4	4	4	+
Postres sense sucre: iogurt natural, fruita seca, mató, formatge fresc	0	1	1	1	1	1	1	1	+

Les amanides són variades, hi ha guarnicions d'amanides cada dia, menys algun dia on es varia entre les **patates de luxe**, **l'arròs integral saltat**, **bastonets de pastanaga**, **ceba caramel litzada**. **També hi ha un dia que s'afegeixen els fruits secs a les guarnicions d'amanida.**

Tot i així, és poden incloure alguna guarnició diferent en alguna setmana que no n'hi ha.

Els postres inclouen fruita cada dia, menys un dia setmanal on es promociona el **dia sense sucre**, **iogurt natural**.

Hi ha un dia que els infants poden elegir la fruita, i el dia que hi ha llegums de primer, de postres Campos Estela acostuma a donar fruita àcida tipus taronja o kiwi. Un postres dolç i gormand sense sucre, és el de la taronja a trossos amb canella.

TÈCNIQUES CULINÀRIES	
PRECUINATS ARREBOSSATS (croquetes, crestes de tonyina, pizzes, hamburgueses, salsitxes de tofu, etc.)	≤ 2 al mes
FREGITS ALS SEGONS PLATS	≤ 2 a la setmana
FREGITS GUARNICIONS	≤ 1 a la setmana
ALTRES	
PRESENCIA D'HORTALISSES CRUES O FRUITA FRESCA	A CADA ÀPAT
PRESENCIA D'HORTALISSES AL MENÚ	A CADA ÀPAT
UTILITZAR OLÍ D'OLIVA O DE GIRASOL ALT OLEIC PER CUINAR I AMANIR	
UTILITZAR OLÍ D'OLIVA VERGE EXTRA PER AMANIR	
➤ PRESENCIA DIÀRIA DE PA INTEGRAL	

TÈCNIQUES CULINÀRIES	mín	màx	S1	S2	S3	S4	S5	MITJA	valoració
PRECUINATS ARREBOSSATS (croquetes, crestes de tonyina, pizzes, hamburgueses, salsitxes de tofu, etc.)	≤ 2 al mes		+	+	+	++	+	1.2	+
FREGITS ALS SEGONS PLATS	≤ 2 a la setmana		2	0	1	1	1	1	+
Fregit o arrebossat en guarnicions	≤ 1 a la setmana		0	0	0	1	0	0.2	+

Tot i la poca presència de fregits, arrebossats i hamburgueses, cal assenyalar que aquests plats són d'elaboració pròpia per Campos Estela.



ALTRES	
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	A CADA ÀPAT
Presència d'hortalisses al menú	A CADA ÀPAT
Utilitzar oli d'oliva o de Girasol alt oleic per cuinar i amanir	
Utilitzar oli d'oliva verge extra per amanir	
➤ Presència diària de pa integral	

ALTRES	mín	màx	S1	S2	S3	S4	S5	MITJA	valoració
presència d'hortalisses crues o fruita fresca	a cada àpat		+	+	+	+	+	+	+
presència d'hortalisses al menú	a cada àpat		+	+	+	+	+	+	+
utilitzar oli d'oliva o de Girasol alt oleic per cuinar i amanir			+	+	+	+	+	+	+
utilitzar oli d'oliva verge extra per amanir			+	+	+	+	+	+	
<b>presència diària de pa integral</b>	5 - 7		3	3	3	3	3	3	-

La presència de pa integral, ens els últims menús ha augmentat de forma progressiva, passant d'un valor d'1 a 3. Tanmateix, és important observar que molts dies, que no hi ha pa integral potser hi ha una opció de cereal integral.

Els objectius marcats per Campos Estela a l'inici del curs, podem observar que cada cop estan més implantats en els seus menús, entre ells destaco:

- ✓ Promocionen l'alimentació saludable i de proximitat, amb plats típics de la nostra gastronomia.
- ✓ En els menús pel curs escolar 2021 – 2022, **Campos Estela, introdueix en les seves elaboracions culinàries, la sal iodada**, com a complement d'alimentació equilibrada i per tal d'evitar problemes de salut derivats del dèficit de iode, en l'alimentació dels infants.
- ✓ Visualment ben presentats, acompanyats de jocs i eines visuals per tal d'incentivar als infants i a les seves famílies a fer alguns canvis.
- ✓ Hi ha un equilibri entre els primers plats i els segons, complementats amb les seves guarnicions. No hi ha excés ni dèficit d'aliments.
- ✓ Cada cop hi ha més presència de cereals integrals.
- ✓ Tècniques culinàries variades i saludables.
- ✓ Fruita i verdura a diari, sempre hi ha amanida de guarnició. Complint que el 50% del plat saludable sigui vegetal.

- ✓ Opcions de sopars adaptades als dinars, pautades per la Dietista – Nutricionista.
- ✓ **Campos Estela és suma als objectius de Barcelona Alimentació Sostenible 2021:**

### Ara, aquí, pel planeta

**ARA**, perquè és el moment d'actuar per un sistema alimentari que tingui en compte tothom i no exclogui ningú.

Que vetlli per la salut de cada persona i de tot el planeta.

**AQUÍ**, perquè la proximitat vol dir enfortir les economies locals i sostenibles: per la pagesia, per la pesca sostenible i la ramaderia extensiva. Per unes relacions alimentàries més justes. Pels mercats i el comerç de barri i per la restauració local.

**PEL PLANETA**, per combatre l'emergència climàtica, evitar el malbaratament dels aliments i crear un sistema alimentari resilient davant les amenaces globals.

Aquest any assumim el nostre paper estratègic, com a ciutat, en el desenvolupament de sistemes alimentaris sostenibles.

- ✓ Per finalitzar, la meua valoració definitiva segueix essent **excel·lent**, com a dietista – nutricionista, és gratificant poder participar, en la producció i validació de menús que inclouen, els objectius de salut, sostenibilitat i proximitat molt importants a nivell mundial.