

VALORACIÓ NUTRICIONAL QUALITATIVA DE SETEMBRE DEL CURS ESCOLAR 2022-2023



SANDRA GERVILLA BARBERO

DIETISTA-NUTRICIONISTA RESPONSABLE DE L'INFORME

CODINUCAT CAT.001027



VALORACIÓ DELS MENÚS ELABORATS A SABE QUE ALIMENTA S.L.

L'objectiu d'aquest informe, d'acord amb el que estableix la Llei 17/2011, del 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició i el document de consens sobre alimentació en els centres educatius, es la **valoració qualitativa i la supervisió dels menús mensuals de Campos Estela per part d'una professional amb formació acreditada en Nutrició Humana i Dietètica** col·legiada al CODINUCAT.

Els reptes globals i específics de Campos Estela tenen com a base que el sistema alimentari sigui peça clau per avançar cap a la sostenibilitat de la nostra societat, actuant de manera local, en els seus centres. D'altra banda, **l'educació nutricional dels nostres infants ha de ser un pilar fonamental en l'aprenentatge d'aquests**. Segons dades de l'estudi ALADINO, elaborat per la Agència Espanyola de Seguretat Alimentària y Nutrició (AESAN), juntament amb el Ministeri de Consum, el 23,3% dels nens i nenes entre 6 i 9 anys pateixen sobrepès. D'altra banda el 17,3% pateixen obesitat. Per tant, **4 de cada 10 nens i nenes presenta un excés de pes al nostre país**. Això representa un greu problema de salut pública i també un gran repte en la millora de l'alimentació dels nostres infants. Per aquesta raó, **Campos Estela actua i crea diferents campanyes durant el cicle escolar, tant per incidir en l'augment de l'activitat física com en educació nutricional** per a combatre l'obesitat i el sobrepès.

La valoració nutricional qualitativa del menú de setembre procedeix segons les directrius exposades a La Guia Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar 2020. Elaborada i editada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), aquesta guia s'emmarca en l'estratègia PAAS (Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable de l'ASPCAT), en paral·lel a l'estratègia NAOS de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició, i en base les recomanacions del CODINUCAT.

Els **objectius educatius del menjador escolar estan dissenyats per a que aquests siguin llocs amb encant, on els monitors i monitores dediquin temps a cada nen i nena** per tal d'educar en matèria d'alimentació i nutrició, a més de fer que el moment de menjar i d'alimentar-se siguin divertits en l'etapa escolar de l'infant. Molts cops, la realitat és una altra, però Campos Estela treballa per què no sigui així. **Som especialistes en àpats saludables i lleure educatiu, els menjadors són adequats per als escolars i a més, dediquem entre 30-60 minuts a l'àpat, creant un ambient agradable per als infants**. Amb els programes educatius de lleure i alimentació, centrats en el foment d'un estil de vida saludable i sostenible, i de reducció del malbaratament alimentari. Segons cita el "Document de consens sobre l'alimentació en els centres educatius", elaborat al 2010 per l'AESAN, **el menjador escolar, com a servei complementari a l'ensenyament, ha de complir 4 requisits:**

1. Salut, higiene i alimentació.
2. Responsabilitat.
3. Oci.
4. Convivència.

Procedim a la avaluació qualitativa de les diferents setmanes:



SETEMBRE

5 SET	6 SET	7 SET	8 SET	9 SET
arròs amb tomàquet	llenties estofades amb hortalisses	mongeta i patata	amanida de pasta	crema de verdures de temporada
truita francesa	hamburguesa vegetal	pollastre al forn amb llimona	lluç al forn amb ceba i tomàquet	mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet
enciam i olives	bastonets de pastanaga	enciam i tomàquet	enciam i blat	enciam i panses
pa integral fruita	pa blanc fruita àcida	pa integral fruita	pa blanc iogurt	pa integral tria la fruita

12 SET	13 SET	14 SET	15 SET	16 SET
spaguetis amb salsa de verdures i formatge	amanida russa	crema de carbassó	arròs amb verdures	cigrons estofats amb hortalisses
lluç al forn amb all i julivert	gall dindi estofat	lassanya vegetal amb soja	aletes de pollastre al forn	truita d'espínacs
enciam i coqombre	enciam i pipes	pa integral fruita	enciam i blat	enciam i olives
pa integral fruita	pa blanc fruita	pa integral fruita	pa blanc iogurt	pa integral tria la fruita

19 SET	20 SET	21 SET	22 SET	23 SET
bròcoli i patata	amanida d'arròs	mongetes estofades amb hortalisses	macarrons integrals amb salsa pesto	crema de pèsol/llegum
truita francesa	bacallà al forn amb patata i ceba	hamburguesa de vedella	estofat de pollastre amb verdures	fideuà de peix
bastonets de pastanaga	pa blanc fruita	enciam i tomàquet	pa blanc iogurt	pa integral tria la fruita
pa integral fruita	pa blanc fruita	pa integral fruita àcida	pa blanc iogurt	pa integral tria la fruita

26 SET	27 SET	28 SET	29 SET	30 SET
arròs integral amb tomàquet	patata i mongeta	llenties estofades amb amanida	crema de verdures	amanida d'estiu amb patata
ous farcits amb bonítol	llom arrebossat	pollastre al forn amb herbes provençals	pasta amb bolonyesa vegetal	lluç marinera
enciam i panses	tastet gaspatxo	patates de luxe	pa blanc iogurt	enciam i coqombre
pa integral fruita	pa blanc fruita	pa integral fruita àcida	pa blanc iogurt	pa integral tria la fruita



VALORACIÓ NUTRICIONAL QUALITATIVA

La valoració nutricional qualitativa dels menús **es realitza seguint les pautes esmentades anteriorment i amb l'ordre cronològic dels menús diaris**. Campos Estela oferta un menú trimestral amb 5 setmanes de rotació, permetent així una gran varietat en els menús dels infants.

GRUPS D'ALIMENTS	Freqüència setmanal
PRIMERS PLATS	
Hortalisses	1-2
Llegums	1-2 (≥ 6 al mes)
Arròs	1
Pasta	1
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, 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	MITJ	Valoració
Hortalisses	1	2	3	4	2	2	2.75	+
Llegum	1	2	1	1	2	1	1.25	+
Arròs	1	1	1	1	1	1	1	+
Pasta	1	1	1	1	1	0	1	+
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0	1	1	1	1	2	1.25	■

Primers plats: La presència d'hortalisses, llegums, arròs i pasta és correcta i compleix amb les recomanacions esmentades per als primers plats. El consum d'hortalisses, encara que supera les 2 racions, no desplaça cap altre aliment, fet pel qual es considera adequada. Dit això, **la setmana 4 compta amb 2 primers plats que porten patata. La recomanació per al consum de tubercles és de 0-1 racions setmanals en un primer plat**, per tant, queda lleugerament superada. La setmana 4 no proporciona pasta com a primer plat però sí com a segon un dels dies. **Seria recomanable introduir varietats integrals de pasta i arròs per millorar el perfil nutricional dels plats.**

GRUPS D'ALIMENTS	Freqüència setmanal
SEGONS PLATS	
Proteics vegetals (llegums i derivats)*	1-2 (≥ 6 al mes)
Quan els menús escolars no incloguin carn, peix ni ous han d'incloure una ració de proteic vegetal (preferentment llegums i derivats, o altres opcions com seitán o fruita seca)	5
Carns	1-2 (≤ 6 al mes)
Carns blanques	1-2
Carns vermelles	0-1
Peixos	1
Ous	1



VALORACIÓ NUTRICIONAL QUALITATIVA

SEGONS PLATS	mín	màx	S1	S2	S3	S4	MITJ	Valoració
Proteics vegetals	1	2 (>6 mes)	1	1	0	1	0.75	-
Carns	1	2 (<6 mes)	2	2	2	2	2	+
Carns blanques	1	2	1	2	1	1	1.25	+
Carns vermelles i processades	0	1	1	0	1	1	0.75	+
Peixos	1	1	1	1	2	2	1.5	+
Ous	1	1	1	1	1	1	1	+

Segons plats: La presència del peix al menú supera la ració a la setmana. El consum de peix, tan blanc com blau, és molt important per la seva aportació de proteïnes, greixos com els àcids grassos poliinsaturats omega-3 (especialment en el peix blau), vitamines i minerals. **A més, conjuntament amb la proposta de sopars, el pla d'àpats de Campos Estela compleix amb la recomanació de l'Agència Catalana de Salut Pública de consum de peix 2-3 cops a la setmana.** D'altra banda, el peix blau ha d'estar present en el menú dels infants al menys en 2 de les setmanes del menú. A la setmana 4 hi ha ous farcits amb bonítol, però la quantitat de peix en conserva que aporta aquests plat es inferior a la d'una ració de peix. La presència de carn vermella no pot ser superior a 1 cop a la setmana. **Es important que quan es dona carn blanca, hi hagi diversitat entre les diferents alternatives disponibles: pollastre, gall d'indi i conill.**

Campos Estela, dins del seu objectiu de proporcionar a tots els infants un menú nutritiu i saludable, opta per l'elaboració de plats sense carn ni peix, apostant per la proteïna vegetal. Com exemples disposem de la lasanya o la bolonyesa vegetal, ambdues elaborades amb soja com a font proteica. Encara així, la presència de proteics vegetals com a segon plat es lleugerament inferior a la recomanada. Com a proposta de millora, es poden incloure llegums en diferents formats com acompanyament i també podem introduir aliments com la quinoa, un pseudocereal amb un perfil nutricional molt interessant per exemple, pel seu contingut en proteïna vegetal.

GUARNICIONS	
Amanides variades	3-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets)	1-2º

GUARNICIONS	mín	màx	S1	S2	S3	S4	MITJ	Valoració
Amanides variades	3	4	4	4	1	2	3.5	+
Altres guarnicions	1	2	1	0	1	2	1	+

POSTRES	mín	màx	S1	S2	S3	S4	MITJ	Valoració
Fruita fresca	4	5	4	4	4	4	4	+
Altres postres no ensucrades (iogurt,	0	1	1	1	1	1	1	+



VALORACIÓ NUTRICIONAL QUALITATIVA

formatge fresc, mató, fruita seca, etc.)								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Guarnicions: Cal tenir en compte que les amanides han de ser variades. La setmana 1 compta amb una guarnició d'amanida encara que el plat principal es una verdura, per tant no seria necessària. **D'altra banda, per fer més variades i atractives les guarnicions del menú setmanal, es podria substituir per un altra guarnició com per exemple, els bolets. També es pot optar per bastonets o crudités vegetals.** En general, les guarnicions proposades al menú son adequades per la temporada de l'any. Es recomana que la tècnica de cocció de les patates de luxe siguin al forn, per evitar un altre alternativa fregida al menú.

Postres: la fruita ha de ser l'opció predominant al menú. Es important triar fruita de proximitat i de temporada, ja que aquesta es troba en el moment òptim de maduració i per tant, ens ofereix les millors propietats organolèptiques. El iogurt hauria de ser principalment natural i sense sucres afegits. Alternar fruites àcides amb fruites més dolces es una bona oportunitat per a educar el paladar dels infants amb nous sabors. A més, les fruites àcides, en general, ens aporten majors quantitats d'altres nutrients com la vitamina C.

Tècniques culinàries	Freqüència	S1	S2	S3	S4	TOTAL/MITJ	Valoració
Precuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, hamburgueses i salsitxes de tofu...)	≤ 2/mes	1	0	0	1	2	+
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana	0	0	0	1	0.25	+
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana	0	0	0	1	0.25	+

Les tècniques culinàries són adequades per l'edat dels infants, proporcionant textures variades i educant el paladar dels nens i nenes. D'altra banda, **es important que les tècniques culinàries de tots els plats proposats al menú estiguin ben definides al menú.** Per exemple, la setmana 4 del menú conté patates de luxe. Aquestes poden fer-se fregides o elaborar-se al forn. Per aquests motiu, es important evitar errors indicant sempre la tècnica culinària a utilitzar.

Altres	Freqüència setmanal	Valoració
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	A cada àpat	+
Presència d'hortalisses en el menú	A cada àpat	+
Utilització d'oli d'oliva o de gira-sol alt oleic per cuinar i per fregir		+
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir		+
Presència diària de pa integral		-

Es important introduir els cereals integrals en els àpats dels nens i nenes per tal d'acostumar el paladar a aquests productes i poder gaudir de les seves propietats nutricionals. Actualment,



VALORACIÓ NUTRICIONAL QUALITATIVA

Campos Estela està treballant en la introducció del pa integral en els menús dels nens i nenes i actualment s'ofereix pa en la seva versió integral 3 cops per setmana.

Complementació dels àpats a casa: tenint en compte la distribució del menú de migdia, Campos Estela proporciona una proposta d'esmorzars, berenars i sopars elaborada per una dietista-nutricionista. Totes les propostes d'esmorzar compten amb un farinaci, una fruita i un làctic. D'altra banda, la proposta inclou 5 racions de fruita seca repartides entre els esmorzars, el mig matí i els berenars. A continuació, poden consultar-se les recomanacions d'ingesta per grups d'aliments de l'Agència Catalana de Salut Pública:

GRUP	FREQÜÈNCIA
Hortalisses	Com a mínim, al dinar i sopar
Farinacis integrals	En alguns àpats del dia
Fruites fresques	Com a mínim, 3 al dia
Fruita seca (crua o torrada)	3-7 grapats a la setmana
Llet, iogurt i formatge (o begudes vegetals enriquides en calci i sense sucres afegits)	3-4 setmana
Llegums	3-4 setmana
Ous	3-4 setmana
Peix	2-3 setmana
Carn	3-4 setmana (màx. 2 cops setmana carn vermella)
Aigua	En funció de la setmana
Oli d'oliva verge	Per amanir i per cuinar
Aliments malsans: begudes ensucrades i sucres, embotits i carns processades, patates xips i snacks salats, llaunadures, brioixeria, postres làctiques, galetes, etc.	Com menys millor

Les quantitats varien segons l'edat i els requeriments individuals, i és convenient que s'adeqüin a la sensació de gana del nen o nena.

Per a que els nostres petits puguin adquirir bons hàbits alimentaris i que els puguin mantenir al llarg de la seva vida, **és important que les fruites, les verdures, les hortalisses, els cereals (principalment integrals), els fruits secs i les llegums tinguin un paper protagonista en la seva alimentació des de la infància.** L'oli d'oliva (preferiblement verge extra) ha de ser el greix a utilitzar, tan per cuinar com per amanir, i l'aigua ha de ser la beguda de referència tan durant els àpats com durant la resta del dia.



II-lustració 1. Piràmide de l'alimentació saludable de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

Campos Estela, sota el seu compromís per oferir àpats de qualitat, segurs i saludables, proporciona un menú adequat, en línia amb les recomanacions dels organismes oficials, variat i amb gran oferta de productes de temporada i de proximitat. **Sempre adaptant-se a les necessitats dels alumnat i oferint un tracte personalitzat en tots aquells que ho requereixen, seguint les directrius esmentades a la Llei 17/2011 de Seguretat Alimentària i Nutrició.** Per últim, tots els menús s'elaboren sota estrictes directrius per garantir la seguretat alimentària dels infants, tant en aquells elaborats a les pròpies escoles com en que arriben als centres en línia freda.