

**VALORACIÓ NUTRICIONAL QUALITATIVA
SEGON TRIMESTRE - 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.

En el present document **s'elabora un informe que conté la valoració qualitativa dels menús elaborats per Campos Estela**. Aquesta valoració i la supervisió dels menús es elaborada per una professional amb formació acreditada en Nutrició Humana i Dietètica col·legiada al CODINUCAT. Tot això, **d'acord amb la Llei 17/2011, del 5 de juliol, de seguretat alimentaria i nutrició i el document de consens sobre alimentació en els centres educatius**.

Al nostre territori, hi ha prop [1.120.099](#) nens i nenes en edat escolar, amb unes edats entre 3-16 anys. L'ús dels menjadors escolars al nostre territori es important. **Segons dades de l'informe "100 Milions de kilograms: 10 anys de lluita contra el malbaratament alimentari als menjadors escolars catalans", uns 500.000 nens i nenes fan ús d'aquest servei**. Això representa un 44.6% dels nens escolaritzats. **Aquest alt volum de nens als menjadors escolars es una oportunitat i un repte per empreses del sector com Campos Estela, que tenen una gran oportunitat per a contribuir a la millora dels hàbits alimentaris dels infants i a la sostenibilitat d'aquests àpats**. Cal tenir en compte que el 35.9% dels infants entre 6-12 anys tenen excés de pes. En concret, el 24.2% tenen sobrepès i l'11.7% tenen obesitat segons les dades de l'Enquesta de salut de Catalunya de l'any 2020.

En relació amb aquest fet, l'activitat física ha d'estar molt present en la vida dels infants. Per aquest motiu, **Campos Estela actua mitjançant campanyes i activitat al llarg del curs amb l'objectiu d'incidir en l'augment de l'activitat física dels infants**.

La valoració nutricional qualitativa del menú de gener ha estat realitzada en relació amb 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 àpats als menjadors escolars van més enllà de l'alimentació. El menjador ha de ser un entorn adequat, on els monitors i monitores puguin educar als infants per a que el moment dels àpats siguin agradables i socials. En concret, aquest ha de ser un moment per aprendre, compartir i créixer. Campos Estela treballa per a que els àpats al menjador siguin així. Com a especialistes en àpats saludables i en lleure educatiu, la proposta de l'empresa proporciona entre 30-60 minuts per àpat, generant un ambient agradable per als infants. 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:

Setmana 1									
Integral					Xipi-xipi				
arròs integral amb salsa de verdures		macarrons amb salsa de carbassa i poma		crema de porros		cigrons estofats amb hortalisses		bròcoli i patata amb xipi-xipi	
hamburguesa vegetal		lluç amb patata i ceba		pollastre amb moniato i pipes		truita d'espínacs		salsitxes de porc al forn	
enciam i olives				enciam i blat		enciam i pastanaga		tastet de seques	
pa integral fruita		pa blanc fruita		pa integral iogurt		pa blanc fruita àcida		pa integral tria la fruita	
Setmana 2									
De comarques		No sugar day			Meatless day		Fet al cole		
llenties eco de cal martí estofades amb hortalisses		brou vegetal i pasta		arròs amb sofregit de verdures		crema de carbassa		patata i pèsol	
truita de patates		mandonguilles de lluç i calamar		gall dindi estofat amb xampinyons		macarrons integrals amb bolonyesa vegetal		aletes de pollastre al forn	
enciam i pipes		enciam i olives						ceba caramelitzada	
pa integral fruita àcida		pa blanc iogurt		pa integral fruita		pa blanc fruita		pa integral taronja & canyella	
Setmana 3									
laia's day		De comarques		Trien les cuineres		Trija la fruita			
crema de pastanga		cigrons amb espínacs		coliflor amb beixamel/coliflor i patata		mongetes estofades amb hortalisses		espaguetis integrals amb salsa de verdures i formatge	
arròs a la cassola amb peix		pollastre de Pinós rostit amb farigola		vedella d'Osona estofada amb xampinyons		truita de carbassa i ceba		lluç amb all i julivert	
		bastonets de pastanaga		arròs saltat		enciam i panses		enciam i blat	
pa integral fruita		pa blanc fruita àcida		pa integral fruita		pa blanc iogurt		pa integral fruita	
Setmana 4									
Fet al col.le									
llenties estofades amb arròs		mongeta i patata		crema de llegum		arròs integral amb salsa de verdures		brou vegetal i pasta	
truita francesa		lassanya vegetal amb soja		pollastre arrebossat		lluç planxa		mandonguilles de vedella amb verdures	
enciam i olives				enciam i pipes		enciam amb panses i poma		puré patata	
pa integral fruita àcida		pa blanc fruita		pa integral fruita àcida		pa blanc iogurt eco de cal roger		pa blanc fruita	

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 4-5 setmanes de rotació (en funció del calendari), 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	2	2	2	1	1.75	+
Llegum	1	2	1	1	2	2	1.25	+
Arròs	1	1	1	1	0	1	0.75	-
Pasta	1	1	1	1	1	1	1	+
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0	1	1	1	1	1	1	+

Primers plats: La presència d'hortalisses, llegums, pasta i altres cereals com la patata és la correcta. **L'arròs no està present en la setmana 3, per aquest motiu la mitja no arriba a la freqüència recomanada, però si està present en la resta de setmanes.** És important també destacar la introducció amb una major freqüència de la pasta integral, present en les setmanes 1, 3 i 4. **De cara a futurs menús, seria interessant introduir altres cereals integrals com l'arròs.**

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 seitan o fruita seca)	5
Carns	1-2 (≤ 6 al mes)
Carns blanques	1-2
Carns vermelles	0-1
Peixos	1
Ous	1

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	1	1.25	+
Ous	1	1	1	1	1	1	1	+

Segons plats: La presència en el menú de carn i ous és la recomanada per l'Agència Catalana de Salut Pública. Respecte a la primera, la carn blanca predomina en el menú davant de la carn vermella i processada. A més, **s'evidencia diversitat entre els diferents tipus de carn blanca. Respecte al peix, el menú de gener de Campos Estela supera de forma lleugera les recomanacions oficials per aquests àpats.** A més, treballat de forma conjunta amb la proposta d'esmorzars, berenars i sopars del trimestre, s'ofereix als infants una proposta de menú amb peix blanc i blau.

Per últim, els proteics vegetals no es presenten en la freqüència adequada. **En línies generals, la proposta de Campos Estela proporciona de forma setmanal en els seus dinars un plat elaborat amb proteïna vegetal.** D'altra banda, l'absència d'aquesta en la setmana 3 fa que la freqüència mitjana sigui insuficient. Actualment, es disposa de receptes com la bolonyesa vegetal o la lasanya vegetal amb soja. **Per tal d'introduir aquesta proteïna de forma variada, podrien plantejar-se altres receptes con l'arròs a la cassola amb tofu o soja texturitzada.**

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

GUARNICIONS	mín	màx	S1	S2	S3	S4	MITJ	Valoració
Amanides variades	3	4	3	2	2	3	2.5	-
Altres guarnicions	1	2	1	1	1	1	1	+

POSTRES	mín	màx	S1	S2	S3	S4	MITJ	Valoració
Fruita fresca	4	5	4	4	4	4	4	+
Altres postres no ensucrades (iogurt, formatge fresc, mató, fruita seca, etc.)	0	1	1	1	1	1	1	+

Guarnicions: Les amanides no arriben a la freqüència recomanada. **El motiu és que durant la setmana 2 i 3, s'ofereixen 2 cops a la setmana.** Cal tenir en compte que s'han introduït altres

vegetals com la ceba caramel·litzada, a més dels ja presents en anteriors menús bastonets de pastanaga. **Tot això, fa que la freqüència mitjana sigui inferior a 3, encara que per l'època de l'any i per millorar la varietat en els àpats dels infants, sembla una proposta encertada.** D'altra banda, s'han introduït acompanyaments com l'arròs saltat. Per millorar la varietat de les amanides, s'han incorporat les panses i la poma com a "toppings", juntament amb la pastanaga, les olives o el blat, entre d'altres.

Postres: la fruita ha de ser sempre l'opció predominant al menú. **Les recomanacions oficials situen la seva presència en els menús escolars entre 4-5 cops a la setmana, estan així present en la majoria dels àpats.** A més, es recomana que la fruita que oferim en els menjadors escolars sigui de proximitat i de temporada. **Per a Campos Estela, aquest és un compromís important i procura que l'oferta de fruita compleixi amb aquestes dos característiques. Un dia a la setmana s'ofereix iogurt, en la majoria dels casos natural.** És important que si s'ofereix un làctic, aquest sigui sense sucre per tal de que els infants puguin adaptar-se a el sabor original dels iogurts sense necessitat de sucre i educar el seu paladar.

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	2	0	0	1	3	-
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana	0	0	0	1	0.25	+
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana	0	0	0	0	0	+

Les tècniques culinàries, en general, són adequades per l'edat dels infants, proporcionant textures variades i educant el paladar dels nens i nenes. Dit això, **la presència de aliments precuinats supera la freqüència recomanada.** La introducció de guarnicions com el puré de patata en la setmana 4 fa que la presència d'aquests aliments sigui superior a la desitjada. **D'altra banda, les guarnicions són adequades respecte a la textura, ja que no inclouen cap proposta fregida.** Aquest tipus de cocció tampoc està present en la resta del menú de forma freqüent, ja que només disposem d'un plat fregit a la setmana 4.

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		-

La presència d'hortalisses, crues i cuites, i de fruita fresca és correcta. D'altra banda, **l'oli utilitzat per a l'elaboració dels àpats i per amanir, és sempre d'oliva verge o de gira-sol alt oleic.** Respecte a la presència d'integrals, Campos Estela està introduint progressivament aliments de gra sencer. Actualment, la freqüència als dinars és de 3 cops/setmana (sense tenir en compte el

cap de setmana). A més, si **tenim en compte la proposta d'esmorzars, mig matí, berenars i sopars, aquesta freqüència augmenta fins a una mitja de 4 cops a la setmana (3-6 cops/setmana).**

Complementació dels àpats a casa: com s'ha esmentat anteriorment, Campos Estela proporciona una proposta d'esmorzars, mig matí, berenars i sopars elaborada per una dietista-nutricionista. En general, les propostes d'esmorzar compten amb un farinaci, una fruita i un làctic. **Respecte a la fruita seca, la proposta inclou 4 racions de fruita seca repartides entre l'esmorzar, el mig matí i els berenars i al llarg de la setmana.** 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 sucs, embotits i carns processades, patates xips i snacks salats, lllaminadures, 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.

Incorporar hàbits alimentaris saludables des de edats primerenques és clau per a l'educació nutricional dels infants i per a que aquestes bones pràctiques tinguin continuïtat durant la seva vida adulta. **Entre aquests bons hàbits, és molt important garantir la presència de fruites, verdures, hortalisses, llegums, fruits secs i cereals (entre els quals predominen els integrals).** D'altra banda, el greix utilitzat tan per cuinar com per amanir ha de ser oli d'oliva, preferiblement verge extra. La hidratació també es molt important, per això, es important garantir l'accés a aigua dels infants al llarg del dia. **Una bona opció es proporcionar una cantimplora als infants per a portar a l'escola, ja que cal mantenir-se hidratat al llarg del dia.**



La valoració nutricional elaborada mostra una proposta alineada amb les recomanacions nutricionals oficials per part de Campos Estela. El seu compromís per oferir àpats de qualitat, segurs i saludables queda reflectit en aquesta proposta, la qual encara que té marge de millora, s'ajusta de forma correcta a les recomanacions per proporcionar un menú saludable. **Tot això sota el paraigües de les directrius presents a la Llei 17/2011 de Seguretat Alimentària i Nutrició**, la qual garanteix la seguretat alimentària dels infants tan en els plats elaborats a les cuines presents a les escoles, com aquells que arriben a les mateixes a través d'un sistema de càtering de línia freda.

Il·lustració 1. Petits canvis per a menjar millor. Proposta de la Generalitat de Catalunya per a la millora dels hàbits alimentaris