

VALORACIÓ NUTRICIONAL QUALITATIVA DE SETEMBRE DEL CURS ESCOLAR 2023-2024



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.

L'alimentació en les primeres etapes de la vida és fonamental. Es tracta d'un moment crucial en la vida i en l'educació dels més petits, ja que és quan els infants poden realitzar un bon aprenentatge que els porti a adquirir uns hàbits alimentaris saludables. **Campos Estela, sota el compromís de portar una oferta saludable i sostenible a tots els seus centres, treballa per a contribuir en l'educació nutricional de tots els infants.** El sobrepès infantil continua sent un problema de magnitud global. Per aquest motiu, el treball cooperatiu entre les famílies, les escoles i les empreses en favor de l'alimentació saludable ha de ser una constant. Campos Estela, a més de portar una proposta de menú adaptada a les recomanacions dels experts en alimentació, treballa a través de diferents campanyes durant el cicle escolar per fomentar l'augment de l'activitat física, un altre dels pilars bàsics a l'hora d'assolir un estil de vida saludable.

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 fer d'aquests espais llocs amb confort i benestar. Els monitors i monitores han de tenir un paper actiu durant el temps que els nens i nenes passin en aquest espai, realitzant un acompanyament i dedicant temps a cadascun dels infants. Des de Campos Estela, es treballa per a que tots els seus monitors/es treballin sota aquests objectius i que l'acompanyament dels infants, sigui l'adequat. **Com a especialistes en àpats saludables i lleure educatiu, a més de treballar sota aquests objectius, dediquem entre 30-60 minuts a l'àpat, creant un ambient agradable per als infants.**

A continuació, es proporciona el menú de setembre, així com la valoració nutricional qualitativa detallada del menú del primer trimestre.

setembre

		6 set		7 set xipi-xipi		8 set tria la fruita			
			MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE		AMANIDA D'ARRÓS: tonyina, olives i		CREMA DE CARBASSÓ		
			TRUITA A LA FRANCESA		LLUÇ PLANXA/FORN AMB ALL I JULIVERT		MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET		
			ENCIAM I OLIVES		BASTONETS PASTANAGA		ENCIAM I BLAT		
			PA INTEGRAL FRUITA		PA BLANC IOGURT		PA INTEGRAL FRUITA		
11 set		12 set		13 set DE COMARQUES		14 set MEATLESS DAY		15 set tria la fruita	
		ARRÓS AMB SOFREGIT DE VERDURES		BRÒCOLI I PATATA		CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA		CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES/BUL LITS AMB OLI OLIVA	
festiu		LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA		POLLASTRE DE PINÓS AMB CEBA I POMA		PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL DE SOJA		TRUITA DE PATATES	
		PA BLANC FRUITA		ENCIAM I PIPES PA INTEGRAL IOGURT		PA BLANC FRUITA		ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA	
18 set FET AL COLE		19 set		20 set FET AL COLE		21 set MEATLESS DAY		22 set BLAU O FRESH	
CREMA DE PASTANAGA I CROSTONS DE PA		AMANIDA DE PASTA: ou dur, olives i blat		MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES		PÈSOL I PATATA		ARRÓS INTEGRAL AMB TOMÀQUET	
CARN MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB XAMPINYONS		ALETES DE POLLASTRE AL FORN		OUS FARCITS AMB BONITOL		HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN		PEIX FRESC	
PA INTEGRAL FRUITA		TASTET D'HUMMUS DE CIGRÓ PA BLANC FRUITA		ENCIAM I COGOMBRE PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA		BASTONETS DE PASTANAGA PA BLANC FRUITA		ENCIAM I BLAT PA INTEGRAL IOGURT	
25 set		26 set IAIA'S DAY		27 set		28 set INTEGRAL		29 set TRIA LA FRUITA	
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES		CREMA DE PORROS		CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES		MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA PIPESTO		MONGETA I PATATA	
TRUITA DE CARBASSÓ		ARRÓS A LA CASSOLA AMB PEIX		GALL DINDI ESTOFAT AMB VERDURES		LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET		POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS	
ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA		PA BLANC FRUITA		PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA		PA BLANC FRUITA		BASTONETS DE PASTANAGA PA INTEGRAL IOGURT	

La valoració nutricional qualitativa dels menús **es realitza seguint les pautes esmentades anteriorment i amb l'ordre cronològic del menú**. 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	1	2	2	2	1.75	+
Llegum	1	2	0	1	1	2	1	+
Arròs	1	1	1	1	1	0	0.75	-
Pasta	1	1	1	0	1	1	0.75	-
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0	1	0	1	1	1	0.75	+

Primers plats: La presència d'hortalisses i llegums és correcta i compleix amb les recomanacions esmentades per als primers plats. D'altra banda, aliments com la pasta o l'arròs no arriben a assolir les recomanacions per aquell grup d'aliments. Cal tenir present que la setmana 1 només ens proporciona 3 dies de menú, degut a l'inici del calendari escolar. La setmana 2, d'altra banda, està formada per 4 dies, ja que dilluns és festiu. **Aquests fets provoquen que alguns aliments no puguin estar presents en el menú escolar en la freqüència recomanada i, per tant, s'haurien de tenir en compte a l'hora d'elaborar els menús dels infants a casa.** D'altra banda, i com s'ha comentat en anteriors ocasions, seria recomanable introduir varietats integrals de pasta i arròs per millorar el perfil nutricional dels plats en major freqüència.

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

SEGONS PLATS	mín	màx	S1	S2	S3	S4	MITJ	Valoració
Proteics vegetals	1	2 (>6 mes)	0	1	1	0	0.5	-
Carns	1	2 (<6 mes)	1	1	2	2	1.5	+
Carns blanques	1	2	0	1	1	2	1	+
Carns vermelles i processades	0	1	1	0	1	0	0.5	+
Peixos	1	1	1	1	1	1	1	+
Ous	1	1	1	1	1	1	1	+

Segons plats: La carn, blanca o vermella, així com el peix i els ous estan presents en el menú en la freqüència adequada, sempre seguint les recomanacions dels experts. D'altra banda, la proteïna vegetal no es proporciona de forma suficient. **Caldria augmentar el protagonisme de la mateixa en el menú dels infants, a través d'una proposta variada que permeti conèixer i assentar aquests tipus d'aliments en l'alimentació dels més petits.** Llegums com els cigrons, les lleties o les mongetes, elaborats com el tofu o altres aliments com la quinoa, poden ajudar a millorar la presència de proteïna vegetal en el menú dels infants.

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

GUARNICIONS	mín	màx	S1	S2	S3	S4	MITJ	Valoració
Amanides variades	3	4	2	2	2	1	1.75	!
Altres guarnicions	1	2	1	0	1	1	0.75	!

POSTRES	mín	màx	S1	S2	S3	S4	MITJ	Valoració
Fruita fresca	4	5	2	3	4	4	3.25	!
Altres postres no ensucrades (iogurt, formatge fresc, mató, fruita seca, etc.)	0	1	1	1	1	1	1	+

Guarnicions: En general, les guarnicions proposades al menú són adequades per la temporada de l'any, però la freqüència és insuficient. **Si tenim en compte les recomanacions per a menús de 3 dies, la freqüència d'amanides variades a les setmanes 1 és correcta (2-3 racions/setmana).** D'altra banda, la resta de setmanes, la presència d'aquestes guarnicions és insuficient. Cal millorar l'oferta d'amanides al menú, així com proporcionar opcions variades. Respecte a la resta de guarnicions, els bastonets de pastanaga són una opció interessant però caldria buscar altres alternatives per oferir una major varietat.

Postres: La presència de fruita en el menú pot semblar insuficient, però en realitat, no ho és. Cal tenir en compte que les dues primeres setmanes no compten amb un menú de 5 dies, fet que afecta al número de racions proporcionades i a la valoració final. **Si tenim en compte les freqüències recomanades per a menús de 3 dies, la presència de fruita és correcta (2-3 racions/setmana).** Les setmanes que compten amb 5 dies en la programació del menú també s'ajusten a les recomanacions dels experts. La fruita ha de ser l'opció predominant al menú i cal assegurar-se que, a casa, també és protagonista. Respecte a la resta de postres, com el iogurt, la freqüència al menú proposat per Campos Estela és adequada. Recordem que aquests haurien de ser, principalment, naturals i sense sucres afegits.

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

Les tècniques culinàries són adequades per l'edat dels infants, proporcionant textures variades, educant el paladar dels infants i contribuint a l'adquisició de bons hàbits alimentaris.

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		-

Els cereals integrals són importants i cal millorar la freqüència en els menús. Dit això, cal tenir en compte que es tracta d'un aliment que, en ocasions, pot ser complicat d'introduir, especialment si aquells infants estan acostumats a consumir a casa pa blanc o pasta refinada. **El menú proporcionat per Campos Estela compta amb 3 dies on el pa és integral. És important per a l'educació nutricional dels infants que aquestes opcions més saludables també siguin preferents a casa**, per tal d'assentar aquests tipus d'aliments en l'alimentació dels més petits. L'oli d'oliva és el greix predominant en l'elaboració dels menús presentats per Campos Estela, amb presència d'oli de gira-sol alt oleic en algunes elaboracions, però l'oli d'oliva també hauria de ser el greix utilitzat per cuinar i amanir en els àpats realitzats fora de l'escola.

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 introdueix aliments com la fruita seca a través dels esmorzars, el mig matí i els berenars. En total, es proporcionen 4 racions d'aquest grup d'aliments. Altres grups d'aliments com els ous o els llegums també tenen protagonisme en aquests àpats a través de propostes com les truites o l'hummus. 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 grapat 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, laminadures, 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.

Els hàbits alimentaris que els nostres infants puguin assolir en aquestes primeres etapes de la vida els acompanyaran durant les següents etapes. Per això, **és molt important fomentar un estil de vida saludable, en el qual aliments com les fruites, les verdures, les hortalisses, els cereals (principalment integrals), els fruits secs i els 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 tant durant els àpats com durant la resta del dia. L'activitat física també és un dels pilars fonamentals per assolir un estil de vida saludable i, per aquest motiu, cal donar-li importància des de les primeres etapes de la vida.



Il·lustració 1. Guia per a famílies i escoles 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.