

VALORACIÓ NUTRICIONAL QUALITATIVA SEGON TRIMESTRE - CURS ESCOLAR 23/24



SANDRA GERVILLA BARBERO

DIETISTA-NUTRICIONISTA RESPONSABLE DE L'INFORME

CODINUCAT CAT.001027

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

Aquest document recull la valoració qualitativa dels menús elaborats i servits per Campos Estela en els seus menjadors escolars. Tan la supervisió dels menús com la valoració nutricional qualitativa estan al càrrec d'una graduada en Nutrició Humana i Dietètica, col·legiada al CODINUCAT. Dit això, aquest document s'elabora **d'acord amb la Llei 17/2011, del 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició i el document de consens sobre alimentació en els centres educatius.**

L'espai de migdia es un moment del dia on a més de menjar, es comparteixen valors, s'educa als nens per proporcionar hàbits alimentaris saludables que perdurin al llarg de la seva vida adulta i es garanteix una alimentació sana i equilibrada a l'hora de dinar.

D'altra banda, aquest espai també permet aprofundir en altres projectes que es portin a terme al centre, treballar d'educació dels valors interculturals i contribuir a l'equitat, a l'hora que respon a la necessitat de conciliar els horaris laborals de les famílies.

Prop de 1.067.068 nens i nenes estan escolaritzats al nostre territori, en edats entre els 3 i els 16 anys. **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% dels nens escolaritzats. Per aquest motiu, aquest espai representa una gran oportunitat per treballar tots aquests aspectes destacats en línies anteriors.

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.

Dit això, procedim a l'avaluació qualitativa de les diferents setmanes corresponents al menú basal del mes de gener:

gener

8 gener	9 gener	10 gener	11 gener	12 gener
			si t'atreveixes tasta-ho tot junt!!!	tria la fruita
arròs amb tomàquet	crema de verdures de temporada	cigrons estofats amb hortalisses	cuscus amb verdures	mongeta i patata
hamburguesa vegetal	pollastre amb moniato	truita d'espinacs	vedella amb xampinyons	lluç amb ceba i tomàquet
enciam i pastanaga	enciam i olives	enciam i pipes	pa blanc	enciam i blat
pa integral	pa blanc	pa integral	fruita	pa integral
fruita	fruita	iogurt		fruita

15 gener	16 gener	17 gener	18 gener	19 gener
	meatless			meatless
brou vegetal i pasta	crema de carbassa	lenties estofades amb hortalisses	patata i pèsol	arròs amb verdures
salsitxes de porc	pasta amb bolonyesa vegetal	truita de patates	wok de pollastre i verdures	peix fresc
patata de luxe		enciam i olives	pa blanc	bastonets de pastanaga
pa integral	pa integral	pa integral	fruita àcida	pa blanc
fruita	fruita	fruita		iogurt

22 gener	23 gener	24 gener	25 gener	26 gener
tria la salsa	tria l'amanida	meatless	iaia's day	tria la fruita
pasta integral amb salsa de tomàquet/carbon ara vegetal i formatge	mongetes estofades amb hortalisses	crema de verdures de temporada	bròcoli i patata	cigrons amb espinacs
lluç al forn amb all i julivert	truita de carbassa i ceba	cottage pie de lenties	arròs a la cassola amb peix	pollastre de pinós al forn amb farigola
enciam i blat	tria l'amanida	pa integral	pa integral	enciam i olives
pa integral	pa blanc	fruita	fruita àcida	pa blanc
fruita	iogurt			taronja, canyella i toc de mel

29 gener	30 gener	31 gener
	fet al col.le	iaia's day
lenties amb arròs	col-i-flor i patata	escudella de l'àvia i carn d'olla
truita francesa	lassanya vegetal	
enciam i panses		enciam i olives
pa integral	pa blanc	pa integral
fruita àcida	fruita	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	1	2	1	1.5	+
Llegum	1	2	1	1	2	1	1.25	+
Arròs	1	1	1	1	0	1	0.75	-
Pasta	1	1	0	1	1	1	0.75	-
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0	1	2	1	1	1	1.25	-

Primers plats: les hortalisses i les llegums es veuen àmpliament representades en el menú escolar confeccionat per Campos Estela. L'arròs i la pasta, per la seva banda, apareixen en freqüències inferiors a les recomanades. Respecte a l'arròs, cal tenir en compte que s'ha introduït a la setmana 3 com a segon plat, i per tant, sí esta present en el menú. Pel que fa a la pasta, és cert que no apareix com a tal durant la primera setmana, però en el seu lloc s'ha incorporat el cuscús. Aquest cereal elaborat a base de sèmola de blat és una bona font d'hidrats de carboni i a més, millora a nivell qualitatiu el menú ja que proporciona una oferta més variada.

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)	1	1	1	1	1	+
Carns	1	2 (<6 mes)	2	2	1	1	1.2	+
Carns blanques	1	2	1	1	1	0	0.75	-
Carns vermelles i processades	0	1	1	1	0	1	0.75	+
Peixos	1	1	1	1	2	0	1	+
Ous	1	1	1	1	1	1	1	+

Segons plats: La presència en el menú de peix i ous és la recomanada per l'Agència Catalana de Salut Pública. La carn, en general, també s'ofereix en la freqüència recomanada, encara que poder es podria disminuir una mica més el consum de carn vermella per afavorir la blanca (aus, principalment). Respecte al peix, la proposta de sopars de Campos Estela proporciona idees de receptes per introduir altres espècies de peix, principalment blau, que no estan presents (o en menor freqüència) en el menú escolar. També cal destacar el dia del peix fresc, una eina molt interessant per garantir el consum de peix fresc i de proximitat.

Per últim, la proteïna vegetal està present en el menú de forma constata. A més, la incorporació d'aquest macronutrient d'origen vegetal es realitza a través d'una proposta variada de plats, entre els que destaca el "cottage pie de lleties".

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	4	1	3	2	2.5	-
Altres guarnicions	1	2	0	2	0	0	0.5	-

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. **Un dels principals motius és que durant la setmana 2, s'ofereix únicament 1 cop.** D'altra banda, cal tenir en compte que s'han introduït altres vegetals com els bastonets de pastanaga.

Postres: 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. **El menú de Campos Estela inclou la fruita com a postres 4 dels 5 dies lectius, afavorint el consum entre els infants. D'altra banda, la proposta de l'empresa en relació als esmorzars, els mig matins i els sopars també dona suport al consum d'aquest grup d'aliments, fent-los presents en cadascun d'aquests àpats.** Respecte a altres tipus de postres, un cop a la setmana s'ofereix iogurt. Aquest, preferiblement, ha de ser natural, sense sucres afegits ni cap altre sabor.

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	0	0	0	1	0.25	+
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, facilitant un ampli ventall de textures als infants. La presència de plats precuinats i elaboracions fregides es la correcta. Respecte a les guarnicions, cal mirar de no fer servir aquesta tècnica culinària, per exemple per fregir les patates de luxe.

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, encara que és cert que no s'arriba a la freqüència recomanada pel Departament de Salut. Actualment, des de Campos Estela es treballa en la incorporació més freqüent d'aquest grup d'aliments. Una estratègia que es fa servir és el "dia integral", una jornada en la qual s'ofereixen aquest tipus d'aliments i es treballa per explicar el seu valor a nivell nutricional.

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 3 racions de fruita seca repartides entre 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 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.

La valoració nutricional elaborada mostra una proposta nutricional alineada amb les recomanacions nutricionals oficials del Departament de Salut. El compromís de Campos Estela per oferir àpats saborosos, saludables i segurs deriva en una proposta de menú ajustada a la realitat i a les necessitats dels centres, així com amb les recomanacions nutricionals procedents dels experts en la matèria. Sempre sota el **paraigües de les directrius presents a la Llei 17/2011 de Seguretat Alimentària i Nutrició**, les qual garanteixen la seguretat alimentària dels infants que dinen plats elaborats al propi centre com la d'aquells amb un servei de càtering, és a dir, que dinen plats elaborats a la cuina central.