

VALORACIÓ NUTRICIONAL QUALITATIVA 3er TRIMESTRE, CURS ESCOLAR 2023-2024



SANDRA GERVILLA BARBERO

DIETISTA-NUTRICIONISTA RESPONSABLE DE L'INFORME

CODINUCAT CAT.001027

VALORACIÓ DELS MENÚS ELABORATS A CAMPOS ESTELA

Aquest informe s'elabora amb l'objectiu de **valorar qualitativament i supervisar els menús mensuals de Campos Estela**, 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. Aquesta feina es porta a terme 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 un moment crucial en el que els adults que formen part de l'entorn dels infants han de contribuir a la incorporació de bones pautes nutricionals. Si es fa d'aquesta forma, els infants creixeran amb unes pautes i uns hàbits que poden estendre també a la seva vida adulta. **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.**

La valoració nutricional qualitativa del menú 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.

D'altra banda, els monitors i monitores han de tenir un paper actiu durant el temps que els nens passen en aquest espai, realitzant un acompanyament i dedicant temps a cadascun dels infants. En l'espai de menjador, no només es contribueix a l'educació nutricional dels infants, sino que es treballen altres valors i qualitats necessàries per a l'educació 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.

Segueix l'activitat dels nostres menjadors escolars: informació sobre els protocols de seguretat amb fotos i vídeos per compartir com treballem i quines activitats organitzem amb els nens i nenes. Endavant!

@CAMPOSESTELACOM @CAMPOSESTELACOM @CAMPOSESTELACOM

ABRIL

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
S1	1 Festa! TASTET	2 ARRÓS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA MEATLESS DAY!	3 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE FORMATGE ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	4 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT DE COMARQUES	5 MACARRONS AMB SALSA PIPESTO D'ALFABREGA I PIPES LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET PA INTEGRAL I TRIA FRUITA TRIEMO FRUITA?
S2	8 ARRÓS AMB SALSA DE VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I IOGURT	9 CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	10 PATATA AMB PÈSOLS POLLASTRE AL FORN AMB POMA I CEBA PA INTEGRAL I FRUITA	11 ESPAGUETIS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE CARN D'AU ESTOFADE AMB XAMPINYONS PA BLANC I FRUITA	12 CREMA DE CARBASSA FIDEUÀ DE PEIX PA INTEGRAL I FRUITA Tania's Day! BIRN OF FRESH!
S3	15 PASTA YAKISOBA HAMBURGUESA DE VEDELLA ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA	16 Patata i Mongeta LASANYA VEGETAL PA BLANC I FRUITA Fest al Col·legi!	17 CREMA DE PORROS POLLASTRE AL WOK AMB VERDURES ARRÓS SALTAT, PA INTEGRAL I IOGURT No Sugar Day!	18 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA DE COMARQUES	19 ARRÓS INTEGRAL AMB TOMÀQUET PEIX FRESC BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA TASTET
S4	22 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA D'ESPINACS ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA TASTET	23 SANT JORDI! SOPA DE LLETRES ALETES DE DRAC PATATES DE LUXE, PA BLANC I BATUT DE PLÀTAN I IOGURT	24 TRINXAT DE COL I PATATA LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	25 GASPATXÓ AMB CROSTONS DE PA O AMANIDA COMPLETA AMB FRUITS SECS ARRÓS AMB COSTELLA PA BLANC I FRUITA DE COMARQUES	26 CREMA DE CARBASSÓ COTTAGE PIE DE LLENTIES AMB FORMATGE GRATINAT PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA TRIEMO FRUITA? TASTET
S5	29 ARRÓS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ AMB PAPILLOTA D'ESPINACS ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA TASTET	30 CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PEBROT PA BLANC I MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA			
6 D'ABRIL: DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA Organitzem lliques esportives i jocs tradicionals que ens conviden a moure'ns, saltar, córrer, somriure i treballar en equip 					

Aquest menú està preparat per la nostra dietista nutricionista Sandra Gervilla (col·legiada CODINUCAT 001027). Al plafó de l'escola informarem de la fruita de cada dia, dels ingredients de les amanides i del peix del dia. L'escola disposa de l'listat d'ingredients de cada un dels plats per tal que estigui disponible per a les famílies. Podeu consultar la valoració nutricional dels plats entrant a l'apartat "A dinar" de la nostra web www.camposestela.com. Si després de més de dos dies de festa els plats programats al menú no es poden elaborar per problemes d'abastiment o per la preparació prèvia que necessiten, seran modificats. En funció del canvi, la resta de la setmana tindrà modificacions que anunciarem al plafó del centre. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.

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	S5	MITJ	Valoració
Hortalisses	1	2	1	1	1	3	1	1,4	+
Llegum	1	2	1	1	1	1	1	1	+
Arròs	1	1	1	1	1	0	1	0,8	-
Pasta	1	1	1	1	1	1	0	0,8	-
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0	1	0	1	1	0	1	0,6	+

Primers plats: les llegums i les hortalisses compten amb un paper protagonista en l'elaboració del menú. La freqüència dels dos grups d'aliments és correcta, encara que durant la setmana 3 les hortalisses poden arribar a desplaçar altres aliments com l'arròs. Respecte a aquest últim, s'ofereix en totes les setmanes del menú a excepció de la tercera, encara que aquest està present com a guarnició el dimecres 17 d'abril. També cal destacar que en una de les setmanes s'ofereix arròs integral. Sempre que sigui possible, cal procurar l'ús d'aquests cereals de gra sencer. Respecte a la pasta, la seva presència és lleugerament inferior a la recomanada, encara que cal tenir en compte que la setmana 5 compta amb un festiu. Aquest diu podria ser un bon moment per oferir aquest grup d'aliments als infants. Al igual que l'arròs, 1 dels cops s'ofereix pasta integral, seria recomanable augmentar la seva freqüència en el menú.

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	S5	MITJ	Valoració
Proteics vegetals	1	2 (>6 mes)	1	0	1	1	1	0,8	-

Carns	1	2 (<6 mes)	1	2	2	2	1	1,6	+
Carns blanques	1	2	1	2	1	1	1	1,2	+
Carns vermelles i processades	0	1	0	0	1	1	0	0,4	+
Peixos	1	1	1	2	1	1	1	1,2	+
Ous	1	1	1	1	1	1	1	1	+

Segons plats: la presència de carn, peix i ous en el menú d'abril és correcta. Tots aquests grups d'aliments s'ofereixen en les freqüències recomanades, encara que seria interessant mirar de reduir el consum de carn (el grup d'aliments més present en el menú) per tal d'oferir aquest espai a aliments proteics d'origen vegetal. Aquest grup és el menys present i no arriba a la freqüència mínima recomanada segons la guia del departament de salut.

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

GUARNICIONS	mín	màx	S1	S2	S3	S4	S5	MITJ	Valoració
Amanides variades	3	4	2	2	2	2	2	2	-
Altres guarnicions	1	2	1	0	2	1	0	0,8	-

POSTRES	mín	màx	S1	S2	S3	S4	S5	MITJ	Valoració
Fruita fresca	4	5	3	4	4	4	3	4	+
Altres postres no ensucrades (iogurt, formatge fresc, mató, fruita seca, etc.)	0	1	1	1	1	1	1	1	+

Guarnicions: La proposta d'amanides del menú és curta, ja que no assoleix la freqüència mínima recomanada. Dit això, cal tenir present que les amanides que s'ofereixen són variades i que s'ajusten correctament a les necessitats nutricionals dels infants. La presència de plats més elaborats i contundents, així com alguns plats freds, pot fer disminuir la presència d'aquestes guarnicions. A més, també cal tenir en compte que una de les opcions de menú del dia 25 és una amanida completa, augmentant així el protagonisme d'aquest aliment.

Postres: les fruites són les protagonistes de les postres ofertes als infants en aquest menú. Cal tenir en compte que les fruites presents al menú haurien de ser de temporada i a poder ser, de proximitat. També cal tenir en compte que hi ha dues setmanes (la 1 i la 5) amb un festiu, així que aquesta freqüència pot ser encara major si oferim als infants fruita de postres, també a casa. Respecte a la resta de postres, el iogurt continua present 1 cop a la setmana. Aquest s'ofereix natural, sense sucres afegits ni sabors. És important que si s'incorporen postres làcties no sigui a base d'aliments amb sucres afegits (nattilles, flams, iogurts ensucrats o de sabors, etc.).

Tècniques culinàries	Freqüència	S1	S2	S3	S4	S5	TOTAL/MITJ	Valoració
Precuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, hamburgueses i salsitxes de tofu...)	≤ 2/mes	1	0	1	0	0	0,4	+
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana	0	0	0	0	0	0	+
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana	0	0	0	0	0	0	+

Les tècniques culinàries són adequades per l'edat dels infants, proporcionant textures variades, educant el paladar dels nens i contribuint a l'adquisició de bons hàbits alimentaris. Aliments com les patates de luxe es cuinen al forn, evitant oferir una fregida als infants.

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		-

Com ja em esmentat abans, els cereals integrals són importants i cal millorar la freqüència en els menús. En aquest menú, a més de oferir pa integral 3 cops a la setmana, tenim present 1 dia d'arròs i un altre dia de pasta integral. Encara que es veu una intenció per consolidar els cereals de gra sencer al menú, cal millorar la seva presència.

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 utilitzats per cuinar i amanir en els àpats realitzats fora de l'escola.

Complementació dels àpats a casa: fora de l'escola, es important que l'alimentació dels infants sigui correcta i es complementi de la millor forma amb el menú de l'escola. La proposta d'esmorzar, mig matí, berenar i sopar es una bona forma d'estructurar el menú dels nostres petits fora de l'escola. Totes les propostes d'esmorzar compten amb un farinaci, una fruita i un làctic. D'altra banda, s'introdueixen aliments com la fuita 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 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 suc, 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.

Acompanyar als nostres infants en la seva educació nutricional, especialment en les primeres etapes de la vida, és fonamental per consolidar aquells bons hàbits que volem que mantinguin al llarg de la seva vida. Les fruites, verdures, llegums, cereals integrals i els fruits secs han de ser els protagonistes d'aquesta alimentació. Tampoc podem oblidar-nos de la hidratació, un punt que encara agafa més importància en els mesos més càlids del curs. Recordem que tots els infants haurien de portar aigua a l'escola per mantenir-se ben hidratats i que altres begudes com suc o refrescs han de tenir una presència mínima en el dia a dia dels més petits.



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 Alimentaria i Nutrició.** Per últim, tots els menús s'elaboren sota estrictes directrius per garantir la seguretat alimentaria dels infants, tant en aquells elaborats a les pròpies escoles com en que arriben als centres en línia freda.