

campos estela

**VALORACIÓ NUTRICIONAL QUALITATIVA 2r
TRIMESTRE, CURS ESCOLAR 2024-2025**

campos estela

SANDRA GERVILLA BARBERO

DIETISTA-NUTRICIONISTA RESPONSABLE DE L'INFORME

CODINUCAT CAT.001027

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

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 la educació nutricional de tots els infants.**

La **valoració nutricional qualitativa** present en aquest informe està centrada en el menú del mes de gener, el qual va ser confeccionat seguint les directrius de **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.

El sobrepès i l'obesitat infantil són un problema seriós de salut pública a nivell nacional, però també europeu. Segons l'estudi ALADINO publicat el passat 2023, el 36,1% dels nens i nenes entre 6 i 9 anys presenten excés de pes, ja sigui sobrepès (20,2%) o obesitat (15,9%). Aquestes dades, a més, es veuen incrementats de forma molt alarmant en aquells infants de famílies amb menors ingressos. Per aquest motiu, cal donar importància a l'espai del menjador i als àpats que aquests infants poden realitzar en aquests espais.

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 gener, així com la valoració nutricional qualitativa detallada del menú del segon trimestre.

GENER

BASAL

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1			1	2	3
S2	6	7	8 MEATLESS DAY	9	10 TRIEM LA FRUITA
S3	13 TASTERS	14	15 INTEGRAL	16	17 BLAU FRESH
S4	20 TV TRES SALSA	21	22 IAIA'S DAYS	23 FET AL COL·LE	24 DE COMARQUES
S5	27	28 FET AL COL·LE	29 IAIA'S DAYS	30 INTEGRAL	31 FET AL COL·LE



4 de gener: Dia Mundial del Braille

Ens familiaritzem amb sistemes com el braille o la llengua de signes amb activitats que afavoreixen la inclusió a l'escola: tallers pràctics de lletres, jocs tàctils i un munt de propostes.

VISITA EL NOSTRE BLOG

* Les fruites àcides, com la taronja, la mandarina i el kiwi, ens ajuden a millorar l'absorció del ferro dels plats de llegum.

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.

Nota: el menú de gener només presenta 4 setmanes degut al calendari escolar

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	2	2	1	-	1,5	+
Llegum	1	2	1	1	1	2	-	1,25	+
Arròs	1	1	1	1	0	1	-	1	+
Pasta	1	1	0	1	2	1	-	1	+
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0	1	0	0	0	0	-	0	+

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. D'altra banda, la presència d'altres aliments com l'arròs o la pasta, és correcta. Respecte a la pasta, cal destacar que a la setmana 3 s'ofereix 2 vegades, ja que hi ha brou d'au i pasta i també pasta integral amb salsa de tomàquet o carbonara vegetal.

També cal destacar que en una la setmana 3 s'ofereix pasta integral (20 de gener) i en la setmana 4, arròs integral (30 de gener). Sempre que sigui possible, cal procurar l'ús d'aquests cereals de gra sencer.

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	1	1	1	-	1	+
Carns	1	2 (<6 mes)	0	2	1	2	-	1,25	+
Carns blanques	1	2	0	1	1	1	-	0,75	-
Carns vermelles i processades	0	1	0	1	0	1	-	0,5	-
Peixos	1	1	1	1	2	1	-	1,25	-
Ous	1	1	1	1	1	1	-	1	-

Segons plats: la presència de proteïna vegetal és correcta, ja que s'ofereix totes les setmanes del menú. Cal indicar que és important que aquesta proteïna s'ofereixi també en altres àpats per poder arribar a les 6 vegades al mes. La carn blanca no arriba a la freqüència estimada a la guia, encara que cal tenir present que la primera setmana, no compta amb tots els àpats a l'escola degut al calendari escolar. Respecte al peix, aquest petit increment en la seva presència es degut a la setmana 3, encara que cal especificar que un dels dies que s'ofereix peix és amb arròs. Per això, la ració serà més petita.

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

GUARNICIONS	mín	màx	S1	S2	S3	S4	S5	MITJ	Valoració
Amanides variades	3	4	3	1	3	3	-	2,5	-
Altres guarnicions	1	2	0	2	0	1	-	0,75	-

POSTRES	mín	màx	S1	S2	S3	S4	S5	MITJ	Valoració
Fruita fresca	4	5	2	4	5	4	-	3,75	-
Altres postres no ensucrades (iogurt, formatge fresc, mató, fruita seca, etc.)	0	1	1	1	0	1	-	0,75	+

Guarnicions: les amanides no s'ofereixen en la freqüència que recomana la guia. Cal especificar que només la setmana 2 no compleix amb aquesta recomanació, però tot plegat fa que la mitja sigui inferior al que es recomana. Aquesta mateixa setmana

s'ofereixen bastonets de pastanaga i patates de luxe, fet que fa que s'assoleixi la freqüència de guarnicions alternatives a les amanides.

Postres: la fruita no arriba a la freqüència requerida degut a que la primera setmana només compta amb 3 dies de dinar escolar. Respecte a la resta de postres, el iogurt continua present 1 cop a la setmana, excepte la setmana 3. El motiu és que s'ofereix unes postres diferents com la taronja amb canyella i mel.

Tècniques culinàries	Freqüència	S1	S2	S3	S4	S5	TOTAL/MITJ	Valoració
Preuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzas, hamburgueses i salsitxes de tofu...)	≤ 2/mes	1	0	0	0	-	0,25	+
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana	0	1	0	1	-	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 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 d'ofereir 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.

PROPOSTES DE SOPARS campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	ALBERGÍNIA FARCIDA AMB TONYINA I GRATINADA PA INTEGRAL PERA	BROU D'AU I PASTA TRUITA FRANCESA AMB XERRIS AMB OLIU D'OLIVA I ALFÀBREGA IYGURT	AMANIDA D'HIVERN AMB TARONJA I QUINOA SALMÓ AL FORN AMB VERDURETES POMA	PANCAKES DE COLIFLOR I FORMATGE AMANIDA AMB OLIVES MANDARINA	ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB OLI D'OLIVA I FORMATGE RATLLAT PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA I ARRÓS INTEGRAL PERA
S2	BRŪCOLLI I PATATA BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT PLÀTAN	GRAELLADA DE VERDURES BRŪQUETES DE GALL DINDI I BONIATO IYGURT	SALTEJAT DE VERDURES AMB SALSA DE SOJA HAMBURGUESA DE LLENTIA VERMELLA I ARRÓS POMA	TOMÀQUET AL FORN GRATINAT REMENAT D'OU I XAMPINYONS PERA	CUSCŪS AMB VERDURETES DE TEMPORADA I POLLASTRE MANDARINA
S3	ARRŪS 3 DELÍCIES: PASTANAGA, PÉSOLS I TRUITA GUARNICIÓ D'ENCIAM AMB PIPES I XERRI PLÀTAN	BROU VEGETAL I PASTA BASTONETS CASOLANS DE SALMÓ AL FORN I GUARNICIÓ VERDURA PERA	CREMA DE VERDURES GALL DINDI AMB VERDURETES PA INTEGRAL IYGURT	MONGETA I PATATA OUS AL FORN AMB VERDURES I TOMÀQUET POMA	CIRONS ESTOFATS AMB VERDURETES I ARRŪS DE GUARNICIÓ TARONJA
S4	MINISTRA DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB XIPS DE BONIATO PLÀTAN	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT PA INTEGRAL POMA	QUINOA AMB VERDURES DE TEMPORADA I OU A LA PLANXA IYGURT	LLENTIES SALTADES AMB BLEDES I PERNIL CURAT PA INTEGRAL TARONJA	MINI PIZZES AMB BASE DE CARBASSÓ, FORMATGE I TONYINA AMANIDA VERDA IYGURT
S5	BRŪQUIL I PATATA CUXA DE POLLASTE AL FORN AMB POMA I CEBA IYGURT	AMANIDA AMB CARABASSA I ADVOCAT TRUITA FRANCESA PA INTEGRAL PLÀTAN	SÍPIA ESTOFADA AMB CARABASSÓ I PASTANAGA PA INTEGRAL POMA	GALL DINDI SALTEJAT AMB PEBROT TRICOLOR I SALSA DE TOMÀQUET FAJITA INTEGRAL PERA	GRAELLADA VERDURES HAMBURGUESA DE LLEGUM I ARRŪS AMB SALSA DE IYGURT TARONJA
ESMORZARS <ul style="list-style-type: none"> • Entrepà de fruita francesa • Torrada integral amb formatge fresc i tomàquet en rodanxes i got de llet • Bol amb grapat de cereals sense sucre i llet/beguda vegetal i maduixes • Torrada amb avocat amb tomàquet i formatge • Porridge de civada amb fruites del bosc i pera 		A MIG MATÍ <ul style="list-style-type: none"> • Grapat de fruites secs i poma • Pancakes de civada i plàtan • Mini brik de hummus amb tomàquet i oli d'oliva • Mini brik de llet/beguda vegetal i plàtan • Grapat de fruites secs i taronja 		BERENARS <ul style="list-style-type: none"> • Torrada de pa integral amb crema de cacauet i poma • Formatge fresc i plàtan • Grapat de fruites secs i llet • Iogurt natural amb mix de fruites • Mini entrepà de pernil salat i mandarina 	
<small>Crepses de la mida de la mà del nen/a - Àpats amb aigua - La fruita seca: crua o torrada sense sal - fruites de temporada: taronja, maduixa, mandarina, pera o poma - crepses amb oli d'oliva verge extra</small>					

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 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.

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 sucs o refrescs han de tenir una presència mínima en el dia a dia dels més petits.



II · 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.