

## INFORME DE VALORACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ DE MENÚS

### Escola Escola Antaviana (Barcelona). 15/01/2020

La Llei 17/2011, de 5 de juliol, de Seguretat Alimentària i Nutrició publicada al *Boletín Oficial del Estado*, en el capítol VII, article 40, responsabilitza a les autoritats sanitàries competents a vetllar per tal que els menjars servits en els centres docents siguin variats, equilibrats i adaptats a les necessitats dels comensals.

**L'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB)** ha elaborat el següent informe, el qual s'elabora en base a la programació de menús del mes de **Novembre, del curs 2019 - 2020, rebuda**. Els canvis proposats se suggereixen per tal de millorar l'equilibri de la programació, tenint en compte que una programació de menús és idònia quan contempla:

- **aspectes nutricionals** (nombre de grups d'aliments, freqüència d'utilització dels diferents aliments, presència d'aliments frescos, predomini d'aliments d'origen vegetal, etc.),
- **aspectes higiènics** (aliments i preparacions innocus),
- **aspectes sensorials** (textures, temperatures, sabors, colors...),
- la inclusió de **tècniques culinàries** variades i apropiades a l'edat i a les característiques dels comensals,
- la **consonància amb l'estació de l'any**, a la vegada que promou l'ús d'aliments frescos, de temporada, locals i de proximitat, contribuint així a mantenir la cultura gastronòmica, a dinamitzar l'activitat productiva agrària local i afavorint la sostenibilitat ambiental
- **altres aspectes** (oferta gastronòmicament variada, quantitats que respecten la sensació de gana dels comensals, reducció del malbaratament alimentari, inclusió de propostes relacionades amb l'entorn, les festes i celebracions, etc.).

Considerem que les principals funcions que el menjador escolar ha d'atendre són:

- **Proporcionar** als infants un menjar de qualitat, tant des del punt de vista nutricional com quant a criteris higiènics i sensorials.
- **Desenvolupar i reforçar** l'adquisició d'hàbits higiènics i alimentaris saludables.

- **Fomentar** un bon comportament i la utilització adequada del material i dels estris del menjador, així com promoure els aspectes socials i de convivència dels àpats.

Tot seguit us presentem una taula (Taula 1) que representa un resum dels principals aspectes valorats com a positius o que seria convenient que milloréssiu de la vostra programació de menús.

### Taula 1. Principals aspectes valorats de la programació de menús presentada



Aspectes positius

Aspectes a millorar ? no es pot valorar per manca d'informació

Presència d'alguna <b>verdura o fruita fresca</b> a cada àpat.	✓
Presència diària d' <b>hortalisses i verdures</b> en el menú (al 1r plat _p.ex. crema de carbassó_, al 2n plat _p.ex. vedella guisada amb ceba i pebrot_ o a la guarnició _p.ex. enciam, tomàquet i olives_)	✓
Presència de <b>guarnicions de verdura</b> fresca crua (amanida) amb un mínim de tres dies a la setmana.	✓
Presència de <b>fregits per als segons</b> plats amb un màxim de dues vegades per setmana	✓
Presència de <b>fregits per a les guarnicions</b> , amb un màxim d'una vegada per setmana.	✓
Presència d' <b>aliments precuinats</b> (canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, arrebossats, etc.), amb una <b>freqüència màxima de tres vegades al mes</b> .	✓
Presència de <b>preparacions càrniques grasses</b> (salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, etc.) amb una freqüència màxima d'una vegada per setmana	✓
Presència de <b>fruita fresca a les postres</b> (4-5 dies fruita) amb un màxim d'un dia amb postres làctics (preferentment iogurt).	✓
Compliment de les <b>freqüències recomanades d'aliments</b> (arròs, verdura, llegum, ous, etc.) (Taula 2).	✓
Utilització d' <b>oli d'oliva</b> (o de gira-sol altooleic) per cuinar i per fregir.	✓ ✓
Utilització d' <b>oli d'oliva</b> per amanir.	✓

A continuació us presentem una taula (Taula 2) la qual us mostra el compliment de les freqüències de consum d'aliments recomanades en la programació dels menús escolars i està omplerta segons la freqüència del menú que ens va fer arribar.

**Taula 2: Compliment de les freqüències de consum d'aliments recomanades en la programació dels menús escolars**

COMPOSICIÓ DELS MENÚS	ALIMENTS	SETMANA				RACIONS RECOMANADES PER SETMANA (5 dies)
		1	2	3	4	
<b>Primer plat</b>	Arròs	1	1	0	1	1
	Pasta	1	1	2	1	1
	Llegums	1	1	1	1	1-2
	Patata	1	1	0	1	
	Verdures i hortalisses	1	0	1	1	1-2
<b>Segon plat</b>	Peix (blanc, blau, sèpia, calamars)	1	1	1	1	1-3
	Carn (aus, porc, vedella, bou, xai, conill) / Carns grasses (salsitxes, hamburgueses,...)	2/1	1/1	3/0	2/1	1-3/0-1 màxim 3 a la setmana en total
	Ous (truita, dur, al forn)	1	1	0	1	1-2
	Proteic vegetal (llegums i derivats...)	0	0	0	0	0-5
	Precoïnats (canelons, croquetes, pizzas, etc.)	0	0	0	0	0-3 al mes
	Fregits (arrebossats, croquetes, enfarinats, etc.)	0	0	2	1	0-2
<b>Guarnició</b>	Amanida (verdura fresca crua)	4	3	3	4	3-4
	Altres (patates, salses, bolets, hortalisses, llegums, pastes, arròs, etc.)	0	1	1	1	1-2
	Fregits (patates, patata xips, arrebossats, etc.)	0	0	0	0	0-1
<b>Postres</b>	Fruita fresca	4	4	4	4	4-5
	Lactis (iogurt, formatge fresc, quallada)	1	0	0	1	0-1
	Fruita no fresca (seca, assecada, al forn, etc.)	0	0	0	0	0-1
	Dolços (flam, natilles, gelats, pastissos, etc.)	0	0	0	0	0-1 al mes

**\*Els quadres que estan en vermell i subratllats en gris són aquells aliments que s'haurien de millorar la seva freqüència.**

#### Consideracions:

- Es potenciarà la utilització de **varietats integrals** (pasta, arròs, pa, etc.).
- Per la seva qualitat nutricional, es recomana augmentar la presència de **llegums** en els menús (cuinades, preferiblement, amb hortalisses), considerant, a més, que poden constituir un plat únic o un segon plat (acompanyat, per exemple, d'un entrant d'amanida o de crema de verdures). En el següent [enllaç](#) trobareu informació relacionada amb la promoció del consum de llegums.
- En les pastes no s'inclouen les **pizzes** perquè es consideren plats precoïnats.

- No es considerarà una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per **patata**.
- La utilització de **sal** en les preparacions ha de ser moderada i segons les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut, ha de ser **iodada**.
- S'aconsella utilitzar **oli d'oliva verge extra** per cuinar i per amanir, i que al menjador hi hagi **aigua** i un setrill amb oli d'oliva accessible per als comensals.

Per a més informació, podeu consultar la guia "[L'alimentació saludable a l'etapa escolar](#)" i el document annex "[Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola](#)".

També us recomanem consultar el document "[Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies](#)".

Per a més informació, podeu visitar la pàgina següent: [Programa de Revisió de Menús Escolars \(PREME\)](#).