

## AVALUACIÓ MENÚ ESCOLA PUIGSERVER CURS 2022-2023

En aquest informe hi trobareu una avaluació dels menús de migdia oferts a l'escola durant el darrer curs, realitzat per una dietista-nutricionista col·legiada i basat en les recomanacions alimentàries i nutricionals exposades a la darrera guia facilitada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya al 2020 anomenada [L'alimentació saludable en l'etapa escolar](#). En faig un resum a continuació:

### RECOMANACIONS SOBRE EL TIPUS D'ALIMENT A OFERIR:

	Freqüència Setmanal
<b>PRIMER PLAT</b>	
Hortalisses (no inclou patata)	1-2
Llegum	1-2 (més de 6 cops/mes)
Arròs	1
Altres cereals (pasta, quinoa, mill...) i Tubercles (patata, moniato...)	1
<b>SEGON PLAT</b>	
Llegum o Seità	1-2 (més de 6 cops/mes)
Carn	1-2 (menys de 6 cops/mes)
Blanca	1-2
Vermella (vedella, porc, xai, cavall i cabra) o Processada (pernil, salsitxes, conserves, fumats...)	0-1
Peix	1
Ou	1
<b>GUARNICIONS</b>	
Amanida (cal especificar els ingredients)	3-4
Altres	1-2
<b>POSTRES</b>	
Fruita	4-5
Làctic s/sucres afegits o fruits secs	0-1

#### Consideracions:

- 1) O bé la pasta o bé l'arròs han de ser integrals.
- 2) S'ha d'oferir pa integral.
- 3) Cal que s'utilitzi oli d'oliva verge per amanir.
- 4) Cal assegurar el consum de com a mínim 1 aliment cru per àpat (fruita o amanida).
- 5) Les setmanes en què per motius de festivitats no se serveixi el menú els cinc dies, s'hauran d'intentar aplicar les recomanacions a la resta de dies, i prioritzar els llegums, les hortalisses, el peix, els ous i la fruita.

#### RECOMANACIONS SOBRE EL TIPUS DE COCCIONS EMPRADES:

TÈCNiques CULINÀRIES	
Precuinats (hamburguesa, mandonguilla, pernil, arrebossats, canelons, croquetes, cretes, pizzes, salsitxes de tofu...)	Màx. 2 cops/mes
Fregits	
2n plat	Màx. 2 cops/set.
Guarnició	Màx. 1 cop/set.
Xips	Màx. 1 cop/mes.

A inicis de curs es va realitzar un primer anàlisi dels menús i es van fer algunes propostes de modificacions que es creien oportunes.

Havent revisat els menús aquest segon cop, es valora positivament que l'escola a mirat d'anar aplicant de forma gradual molts d'ells. No obstant, encara cal seguir treballant en:

- Implantar alguns canvis –d'acord amb les guies- que encara no han estat abordats.
- L'acceptació per part de professorat, famílies i alumnes d'algunes propostes.

Es resumeixen les propostes que es van realitzar i quin ha estat l'abordatge aquest curs:

Modificacions proposades	Canvi realitzat	Comentaris
<b>PRIMERS PLATS</b>		
Disminuir el consum de pasta i augmentar el d'hortalisses, llegums o arròs	No	Tot i que el consum de pasta ha anat disminuint amb els mesos de 3 cops/setmana a 2 cops i sabem que és un aliment ben acceptat pels infants, la guia recomana oferir pasta 1 cop/setmana com a molt.
L'arròs o la pasta han de ser integrals	No	Tot i que em sembla recordar que es va comentar que si que eren integrals en el menú no hi ha constància.
<b>SEGONS PLATS</b>		
Limitar la carn vermella /processada (com la llonganissa) a màxim 1 cop/setmana	No	Encara hi ha setmanes amb 2 cops/setmana de carn vermella o processada
Incloure el llegum com a font de proteïna	Si, quasi sempre	S'ha implantat i algun mes més de 2 cops a la setmana. És cert que algun mes no s'ha arribat al mínim de 6 cops/mes o no s'ha ofert com a segon plat però sembla que la tendència és a posar esforços en aquest sentit. Cal tenir en compte que es comunica que l'acceptació encara no és bona i caldrà treballar en fer propostes atractives pels comensals.
Variar les presentacions amb ou	Si	Ara l'oferta anterior de truita de patata s'alterna amb truita de verdures i ous farcits de tonyina.
<b>POSTRES</b>		
Donar preferència al consum de fruita	Si	Ara a les setmanes amb dies festius es dona preferència al consum de fruita en comptes de iogurt.
Limitar l'oferta de dolços a màxim 1 cop/mes	Si	
Oferir el iogurt sense mel	Si	S'ha anat fent una transició des de inici de curs on encara s'oferia en aquest format i poc a poc s'ha presentat amb fruita, canyella o fins i tot amb llavors de xia.
<b>ALTRES</b>		
Especificar si el pa és integral	No	No apareix en cap espai del menú si el pa és de gra complet/integral o no
Especificar quines fruites s'ofereixen cada mes	No	Si no s'especifica en el menú del mes les famílies no en tenen coneixement
Especificar els ingredients que formen preparacions elaborades (mandonguilles, croquetes, hamburgueses, carbonara de tardor...)	No sempre	Tot i que cada cop apareixen els ingredients de les preparacions millor descrits, encara hi ha mesos on en algunes preparacions no queda clar què porten. Per exemple: hamburguesa d'espinacs, mandonguilles

### Proposta de cara als menús del curs 2023 -2024:

- Especificar al lateral dels menús que la pasta/arròs i pa són **integrals**.
- Indicar quines **fruites de temporada** es serviran a l'escola en cada menú mensual.
- Quan apareguin preparacions elaborades com mandonguilles/hamburgueses cal anotar amb quina carn i altres **ingredients** estan elaborades.
- En els primers plats **limitar la pasta** (fideus, sopa, macarrons...) a 1 cop/setmana i potenciar plats amb vegetals en cru o cuinats amb patata, llegums, arròs (1 cop/setmana) o altres cereals. Per exemple:
  - Amb tubercles: verdura de temporada amb patata bullida, fornada de verdures de tardor amb patata i moniato, estofat de verdures amb patata/moniato, ensaladilla russa, minestra, trinxat, patata bullida amb salsa de tomàquet escalivat...
  - Amb llegums: estofat de lleties amb verdures, cigrons saltejats amb espinacs, fesols amb bolets a la planxa, crema de carabassa i lletia, crema de carabassó i mongeta blanca, empedrat de llegum, cigrons amb verdures al curri, amanida tibia de lleties amb verdures al forn/saltejades, humus...
  - Amb arròs: arròs tres delícies vegetal (sense ou ni gamba), arròs a la cassola amb verdures, arròs amb tomàquet...
- **Incloure els llegums 1 -2 cops a la setmana com a segon plat** de forma constant. Cal treballar en l'acceptació d'aquesta proposta i entendre que probablement es trigui un temps fins poder fer una implantació completa i sense detractors. Idees per millorar l'acceptació dels llegums com a segon plat:
  - Observar o fins i tot fer alguna enquesta o debat sobre quins plats són els que més agraden a l'alumnat. D'aquesta manera es podria intentar oferir els llegums de 2n plat amb 1rs plats millor acceptats i així prevenir malbaratament alimentari.
  - Observar /enquestar sobre quins plats de llegums es mengen millor a l'escola i quins no agraden tant.
  - Intentar fer algun plat nou amb llegums i valorar-ne l'acceptació: falafels, hamburgueses de llegums, croquetes de llegums, bolonyesa de lletia... També es pot provar amb derivats dels llegums com tofu, seità o soja texturitzada: bolonyesa de soja texturitzada, mandonguilles/hamburgueses de soja texturitzada, fricandó de seità, seità arrebossat... Aquestes noves propostes es poden incloure al menú cada 2 mesos per exemple com a plat o en forma de "tastet", és a dir, respectant el menú que hi hagi i donant a tastar un mos a cada alumne i escoltant – i enregistrant -què n'opinen.
  - Formar a professorat i monitoratge, famílies i alumnes – per separat- per a que entenguin on es fonamenta aquesta proposta i els beneficis que en traiem com a comunitat.
- Assegurar que la **carn vermella / processada** (vedella, llom, llonganissa, hamburguesa, mandonguilla) apareix com a **màxim 1 cop per setmana**.
- De forma secundària, seguir treballant en la variació d'oferta amb ou: truita de patata, truita de moniato, truita de diferents verdures (calçots, carabassó, pastanaga i ceba...), ous farcits de tonyina, ous farcits amb alvocat i blat de moro, ous durs amb salsa de tomàquet o samfaina etc.