

AVALUACIÓ MENÚS ESCOLA PUIGSERVER CURS 2024-2025

Aquesta avaluació ha estat realitzada per una dietista-nutricionista col·legiada i es basa en les recomanacions alimentaries 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](#).

A continuació se'n resumeixen els punts més rellevants:

RECOMANACIONS SOBRE EL TIPUS D'ALIMENT A OFERIR:

	Freqüència Setmanal
PRIMER PLAT	
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
SEGON PLAT	
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
GUARNICIONS	
Amanida (cal especificar els ingredients)	3-4
Altres	1-2
POSTRES	
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.

Seguidament es detalla quan s'han complert aquestes premisses i quan no en els menús d'aquest curs, per trimestres.

PRIMER TRIMESTRE:

		SETEMBRE				OCTUBRE					NOVEMBRE				DESEMBRE			
		Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 4	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4
1r plat	Hortalisses (1-2/s)	1	2	2	0	2	2	2	1	2	2	3	1	1	1	3	1	X
	Llegum (1-2/s, >6/m)	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	2	1	1	1	1	X
	Arròs (1/s)	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	X
	Altres Cereals Tubercles (1/s)	1	1	1	1	0	1	1	2	1	2	1	2	2	1	0	2	X
2n plat	Llegum o Proteïna vegetal (1-2/s, >6/m)	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	X
	Carn (1-2/s, <6/m)	2	2	1	0	2	3	1	3	2	1	2	2	2	1	2	3	X
	Carn blanca (1-2/s)	1	1	1	0	1	2	0	2	1	1	1	1	1	1	1	2	X
	Carn vermella o processada (0-1/s)	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	X
	Peix (1/s)	1	2	1	1	0	1	2	1		1	1	1	2	1	1	1	X
	Ou (1/s)	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	X
Guarnició	Amanida (3-4/s)	2	1	0	1	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	1	3	X
	Altres (1-2/s)	2	4	4	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	0	3	1	X
Postres	Fruita (4-5/s)	4	4	4	1	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	X
	Làctic s/sucres Fruit sec (0-1/s)	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	X
	Dolços	0	1 (mel)	1 (gelat)	0	0	1 (mel)	1 (mel)	0	1 (pastís)	1 (xoco)	0	0	0	0	0	1 (turró)	X
Cocció	Precuinats (<2/m)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	X
	Fregit 2n plat(<2/m)	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	X
	Fregit guarnició (<1/s)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	X
	Xips (<1/m)	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	X

*hi ha mesos que han tingut festius o en els quals les setmanes no són completes, per això hi ha setmanes que no s'arriba a les recomanacions. És el cas de: Setembre (2 festius i última setmana te 1 dia). Octubre (1^a setmana té 4 dies). Desembre (1^a setmana té 3 dies i no hi ha 4^a)

**els fregits que s'ofereixen a l'escola són fets al forn sense oli des del curs 2022-2023. Per tant no es té en compte si es sobrepassa la recomanació.

***La guia considera precuinats a arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzas, etc. Però a l'escola tot és casolà.

SEGON TRIMESTRE:

		GENER				FEBRER				MARÇ				
		Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
1r plat	Hortalisses (1-2/s)	0	2	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	0
	Llegum (1-2/s, >6/m)	1	1	0	1	1	1	1	1	1	2	1	1	0
	Arròs (1/s)	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0
	Altres Cereals o Tubercles (1/s)	2	1	1	2	0	2	1	2	1	2	1	1	1
2n plat	Llegum o Seità (1-2/s, >6/m)	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0
	Carn (1-2/s, <6/m)	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0
	Carn blanca (1-2/s)	0	1	0	1	1	1	1	1	2	1	1	1	0
	Carn vermella o processada (0-1/s)	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0
	Peix (1/s)	1	1	2	0	1	1	1	1	0	1	1	2	0
	Ou (1/s)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Guarnició	Amanida (3-4/s)	2	3	2	2	1	3	1	3	1	3	3	3	1
	Altres (1-2/s)	1	2	3	3	4	2	4	2	2	2	2	2	0
Postres	Fruita (4-5/s)	2	1	4	4	1	4	4	4	2	4	4	4	1
	Làctic s/sucres o Fruits secs (0-1/s)	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
	Dolços	1 (mel)	0	1 (mel)	1 (panacota)	0	0	0	2 (mel / coca)	1 (mel)	1 (mel)	0	0	0
Coció	Precuinats (<2/m)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Fregit** 2n plat(<2/m)	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0
	Fregit** guarnició (<1/s)	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
	Xips (<1/m)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

*hi ha mesos que han tingut festius o en els quals les setmanes no són completes, per això hi ha setmanes que no s'arriba a les recomanacions: Gener (1^a setmana 3 dies), Març (1^a setmana 3 dies i la 5^a només 1dia).

**els fregits que s'ofereixen a l'escola són fets al forn sense oli des del curs 2022-2023. Per tant no es té en compte si es sobrepassa la recomanació.

***La guia considera precuinats a arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzas, etc. Però a l'escola tot és

casolà.

TERCER TRIMESTRE:

		ABRIL				MAIG				JUNY		
		Set 1	Set 2	Set 4	Set 5	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 1	Set 2	Set 3
1r plat	Hortalisses (1-2/s)	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3
	Llegum (1-2/s, >6/m)	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1
	Arròs (1/s)	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1
	Altres Cereals o Tubercles (1/s)	0	1	1	1	1	2	1	1	2	1	0
2n plat	Llegum o Seità (1-2/s, >6/m)	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0
	Carn (1-2/s, <6/m)	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3
	Carn blanca (1-2/s)	1	1	0	1	0	2	1	1	1	1	2
	Carn vermella o processada (0-1/s)	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
	Peix (1/s)	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
	Ou (1/s)	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
Guarnició	Amanida (3-4/s)	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	2
	Altres (1-2/s)	1	1	1	0	2	1	2	2	1	1	3
Postres	Fruita (4-5/s)	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4
	Làctic s/sucres o Fruits secs (0-1/s)	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
	Dolços	1 (mel)	0	1 (mel)	0	0	1 (mel)	1 (brownie)	0	0	1 (mel)	0
Cocció	Precuinats (<2/m)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Fregit** 2n plat(<2/m)	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	Fregit** guarnició (<1/s)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Xips (<1/m)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

*hi ha mesos que han tingut festius o en els quals les setmanes no són completes, per això hi ha setmanes que no s'arriba a les recomanacions: Abril (1^a setmana té 4 dies, 3^a és setmana santa, 4^a te 4 dies i la 5^a només te 3 dies). Juny (Només 3 setmanes lectives).

**els fregits que s'ofereixen a l'escola són fets al forn sense oli des del curs 2022-2023. Per tant no es té en compte si es sobrepassa la recomanació.

En la revisió del darrer curs 2023-2024 es van fer unes propostes de millora per aquest curs. Es resumeixen a continuació i es comenta si s'han assolit:

Modificacions proposades	Canvi realitzat	Comentaris
Incrementar el nombre de propostes a base de llegum, tant al primer com al segon plat, per assolir la recomanació de 6 racions/mensuals de llegum	No tots els mesos	Tot i que la majoria de mesos on no s'aconsegueix coincideix amb mesos amb dies festius és important donar preferència als llegums front a plats de pasta/patata/carn vermella segons la guia.
Reduir els segons plats a base de carn per ajustar-se a la recomanació de màx. 6 racions setmanals de carn blanca o vermella.	Si	Excepte en els dos darrers mesos del curs escolar s'ha complert la proposta.
Seguir reduint la proposta de posar mel com a endolciment pel iogurt.	No	S'observa que 1 o 2 cops al mes segueix apareixent la mel als menús.

Proposta de cara als menús del curs 2025 -2026:

- ✓ **Seguir incrementant les propostes a base de llegums** per arribar a la recomanació de que hi siguin presents com a mínim 6 cops al mes. En aquest sentit es recomana que les setmanes amb menys dies lectius se'ls doni preferència com a primer plat front a plats amb pasta o tubercles i com a segon plat front a plat de vedella o carn processada.
- ✓ **Més presència de l'arròs.** Les guia recomana que s'ofereixi 1 cop per setmana i a l'Escola es té tendència a preferir la pasta, que no és obligatòria.
- ✓ Assegurar **guarnicions d'amanida** front a altres (cuscús, patata, salses casolanes).
- ✓ **Si no es vol oferir el iogurt/quefir natural sol preferir acompanyar-lo amb fruita de temporada, canyella o xia i evitar la mel**, ja que la guia proposa que les postres de màxim 1 dia a la setmana siguin làctics sense sucre, i la mel es considera un sucre igual que ho són els xarops (atzavara, auró...), panela o sucre de coco.

Es valora positivament:

- ✓ La varietat de propostes en els menús, es veu la intencionalitat de oferir plats que engresquin als infants a partir de matèries primes.
- ✓ La gran presència d'hortalisses en els primers plats.
- ✓ L'absència de processats i que la cuina sigui casolana i compteu amb forn sense oli per poder aportar textures cruixents sense incomplir les recomanacions.

A 24 d'octubre de 2025

Natalia Celma

Dietista-Nutricionista col·legiada CAT294