

PROPOSTA PER A LA MILLORA DE LA PROGRAMACIÓ DE MENÚS

Escola de Vallmanya

L'informe següent s'ha elaborat en base als menús presentats pel vostre centre (octubre de 2013 i febrer de 2014) i a la reunió mantinguda amb representants de l'AMPA i la direcció de l'escola.

La primera part d'aquest informe consta de la revisió dels menús presentats (punts 1 – 7).

En la segona part (punt 8) es proposa una llista de possibles accions de millora.

Es considera que el menjador escolar ha de dur a terme les funcions següents:

- Proporcionar als comensals un menjar de qualitat des del punt de vista nutricional, higiènic, sensorial i educatiu.
- Promoure hàbits higiènics, alimentaris i de comportament adequats així com promoure també els aspectes socials i de convivència dels àpats.
- Potenciar la varietat i la identitat gastronòmica de la zona.
- Educar en valors relacionats amb sostenibilitat ambiental i la justícia social (evitar el malbaratament alimentari; aliments locals, de temporada, de proximitat, de producció pagesa i agroecològica, ...) .

1. - Consideracions generals

- Pel que fa a aliments i preparacions culinàries relacionades amb festivitats, és convenient incloure en la programació propostes gastronòmiques relacionades amb aspectes culturals i festius del nostre entorn (castanyes, moniatos i panellets per Tots Sants, escudella, pollastre amb prunes, torrons o neules per Nadal, cigrons a la catalana pel febrer, crema de Sant Josep pel març...). En el vostre cas (només es pot valorar l'octubre i el febrer) no ho compliu.
- En els suggeriments dels sopars s'ofereix carn de forma massa freqüent.

2. - Especificació de plats

L'objectiu dels següents suggeriments sobre l'especificació dels plats, les postres i les guarnicions, és millorar la informació sobre el menú; informació important per les famílies (que desitgen saber què mengen els seus fills, i per tant, augmenta la seva satisfacció en relació al servei de menjador), i també per facilitar-ne la valoració nutricional i organolèptica.

- **PRIMER PLAT:** quan es presenta un plat de verdura o una amanida, és convenient especificar el tipus de preparació i d'ingredients. Així, enlloc de “minestra de verdures”, “arròs de verdures” o “amanida completa” seria millor especificar els ingredients

principals. També és recomanable especificar el tipus de salses i preparacions de pastes, arrossos, llegums i patates. Així, enlloc de “espaguetis a la italiana”, “tallarines a la napolitana”, “llenties estofades”, seria millor especificar els ingredients.

- **SEGON PLAT:** és millor especificar el tipus de carn i peix i la seva preparació, per tal d'evitar oferir el mateix tipus de carn i les mateixes coccions massa sovint, per una banda, i no informar bé del menú per l'altra. En el vostre cas, cal especificar el peix blanc, les salsitxes, les mandonguilles.
- **GUARNICIÓ:** És important que els segons plats s'acompanyin d'una guarnició, que ha d'estar composta majoritàriament per preparacions de verdura fresca, adaptada a l'edat i característiques dels comensals. Així mateix, és aconsellable especificar quins són els aliments que formen part de la guarnició (“pastanaga i blat de moro”, “enciam i olives”, “pebrot verd fregit”, “saltat de bolets”, etc.), evitant propostes poc definides com “amanida variada”. En aquest punt cal afegir que les amanides que s'ofereixen són poc variades i sovint amb un sol ingredient o dos, fent-les molt monòtones tant pel que fa al gust com als colors.
- **POSTRES:** És convenient que les postres siguin a base de fruita (preferentment fresca), intercalant amb postres lactis, donant preferència al iogurt; també es pot oferir mató, quallada i formatge fresc. En la vostra programació ofereix un cop al mes flam (seria preferible iogurt); la macedònia caldria especificar si és de fruita fresca (en la reunió es comenta que sí és fruita fresca i que es fa per evitar malbaratar la fruita, estratègia molt adequada).

Cal especificar el tipus de postres (quin tipus de fruita, quin tipus de lacti) i la preparació; a més a més, és recomanable que la fruita fresca no sigui sempre en forma de peça, és a dir, una pera o una poma, sinó que de tant en tant es faci una preparació especial amb fruita fresca (rodanxes de taronja i kiwi, llesques de poma amb mel, macedònia de fruita de temporada, bol de taronja i plàtan) per tal d'evitar la monotonia i anar millorant el grau d'acceptació de la fruita. En el vostre cas, no s'especifiquen les fruites que serveix ni tampoc les preparacions; els lactis tampoc s'especifiquen (iogurt natural o no, amb sucre o no).

3. - Preparacions culinàries

- Les coccions de carn i peix a la planxa resulten, amb freqüència, molt eixutes (amb l'excepció de les hamburgueses, broquetes, salsitxes i botifarres). Per això, són més adequades les preparacions al forn, els guisats, els estofats i els fregits (tenint cura de no sobrepassar les freqüències recomanades de fregits en els segons plats). En el vostre cas, és correcte (tot i que en alguna setmana hi ha 2 segons fregits).

4 - Presència i combinacions dels diferents grups d'aliments

- S'aconsella que en la programació de menús, dinars i sopars, s'ofereixi cada setmana aproximadament, *en els primers plats:* 3 – 4 vegades pasta, 3 - 4 vegades arròs, 3 - 4 vegades patata. *En els segons plats:* 3 - 4 vegades peix, 3 – 4 vegades ou, 3 – 4

vegades llegum i 3 – 4 vegades carn, prioritant les carns blanques (pollastre, conill, gall dindi) per sobre les vermelles (vedella, porc, xai,...).

- És recomanable que tots els menús, tant per dinar com per sopar incloguin verdures i hortalisses (alternant crua i cuita), ja sigui com a primer plat (per exemple, crema de carbassó), com a acompanyament del primer plat (per exemple, arròs amb verdures, especificant-les) o del segon (per exemple, filet de llom amb pastanaga i porro al forn), o de guarnició (per exemple, enciam i pastanaga ratllada o pebrot escalivat).

En la vostra programació el 29/10, el 05/02, el 07/02, el 19/02 i el 26/02 falta la ració de verdura-hortalisses..

- És convenient evitar les combinacions de plats de difícil acceptació (verdura i peix), en un mateix àpat. Per exemple, llenties estofades i peix blanc al forn, tot i que no té perquè ser de difícil acceptació en el vostre centre (és només un exemple).
- Es recomana adequar les combinacions de primer plat i segon de manera que no siguin massa denses (fesols amb suc i truita de bacó, cigrons amb suc i magre de porc rostit) ni amb excessiva proteïna d'origen animal (estofat de sípia i hamburguesa de pollastre, arròs a la marinera i salsitxes) ni es repeteixin ingredients (arròs a la cubana, truita de formatge i iogurt, crema de carbassó i truita de patata).
- Cal, en cada àpat, que hi hagi un vegetal cru (verdures o hortalisses crues o fruita fresca). En el vostre cas, només s'incompleix un dia, el 10/10.
- Cal, en cada àpat, proporcionar aigua i pa. Cal evitar suc, llet i refrescos durant els àpats.

5 – La mida de les racions

- És important tenir present que la mida de les racions ha de variar en funció de l'edat dels infants, per tal que s'adeqüi a les necessitats i característiques específiques de cada edat.

Si considerem "1" la ració estàndard de l'adult, es suggereix la següent relació de proporcionalitat:

- | | |
|------------------------------------|-----|
| • Infants de 1 a 3 anys | 0,3 |
| • Infants de 3 a 6 anys | 0,6 |
| • Infants de 7 a 9 anys | 0,8 |
| • Infants de 10 a 13 anys i adults | 1 |
| • Adolescents de 14 a 18 anys | 1,3 |

Per tant, si la quantitat de botifarra per un adult és de 100 gr., per a un nen de 9 anys hauria de ser d'uns 80 gr. i la d'un noi de 14 anys d'uns 130 gr. aproximadament.

I en tot cas, malgrat els suggeriments de la mida de les racions per a cada edat, cal tenir en compte les característiques individuals.

6. - Freqüència d'aliments i preparacions culinàries recomanades en la programació dels menús escolars

S'aconsella que en la programació de menús setmanal de l'àpat del dinar (5 dies, de dilluns a divendres), s'ofereixin cada setmana, aproximadament, les següents **freqüències de consum**:

PRIMERS PLATS		TÈCNIQUES CULINÀRIES	
Arròs	1		
Pasta	1		
Llegums (llenties, mongetes, cigrons, pèsols i faves)	1-2	Sopes i cremes	1-2
Patata	0-2	Bullits/forns	2-3
Verdures i hortalisses:		Guisats	1-2
Cuites	1-2		
Crues	0-1		
(ja que cruus és freqüent que apareguin com a guarnició del segon plat)			
SEGONS PLATS		TÈCNIQUES CULINÀRIES	
Peix i mol·luscs (magre, gras, sèpia, calamars)	1-3	Forn/bullit	1-3
Ous (truita, dur, forn)	1-2	Fregit/arrebossat	1-2
Carn (aus, vedella, porc, bou, xai, conill)	1-3	Planxa	0-2
		Estofat/guisat i rostit	1-2
GUARNICIONS		TÈCNIQUES CULINÀRIES	
Amanida (enciam, tomàquet, pastanaga, ceba, cogombre, api, etc.)	3-4	Cru	3-4
Patates (bullides, fregides, al forn)	0-2	Fregit/arrebossat	1-2
Altres	0-2	Bullit	0-1
(llegums, pastes, arròs, verdures cuites, bolets, etc.)		Escalivat	0-1
POSTRES			

Fruita fresca (Poma, plàtan, taronja, mandarina, cirera, kiwi, etc.).	3-4
Fruita en almívar	0-1
Fruita seca	0-1
Lactis (iogurt, formatge fresc, quallada)	1
Dolços (tradicions)	esporàdicament

Pel que fa a les **propostes per sopar**, per tal que sigui **complementari al dinar**, s'hauria d'oferir:

- patata o llegum, quan per dinar s'ha ofert arròs o pasta; o bé un cereal, quan per dinar s'ha ofert llegum o patata;
- amanida si per dinar no n'hi ha hagut;
- alternar entre peix, ou i carn, **sense repetir amb el dinar**; no abusar de la carn;
- alternar fruita i lactis, per tal d'assegurar un consum de 2 – 3 racions de fruita i de 2 – 3 racions de lactis cada dia (entre esmorzar, dinar, berenar i sopar).

Per a més informació, es pot consultar la guia “L'alimentació saludable en l'etapa escolar” al següent enllaç:

http://www20.gencat.cat/docs/canalsalut/Home%20Canal%20Salut/Professionals/La_Salut_de_la_A_a_la_Z/S/Salut_alimentaria/MaterialDivulgatiu/quialimentacio.pdf

7. - Sugeriments culinaris per la temporada de tardor - hivern

Es tracta només d'exemples; seria convenient conèixer l'oferta de plats de l'empresa de restauració i disposar d'una llista que permetés varietat al llarg de l'any. Alguns primers plats poden ser segons plats o plats únics amb un acompanyament vegetal (en funció de les proporcions).

Primers plats	Segons plats
<ul style="list-style-type: none"> • Crema de cigrons (o altra llegum) • Crema de pastanaga (o altra verdura) • Crema de porros i arròs • Crema de carbassó i porro • Sopa d'all amb llardons • Sopa de bolets amb rostes o pasta • Sopa de de brou de pollastre amb pasta • Sopa de peix amb arròs i ou dur • Sopa de peix amb rostes o pasta • Sopa de pistons amb pilotetes • Sopa minestrone (pasta, verdures i mongetes vermelles) • Pasta amb salsa de tomàquet i sèpia • Pasta amb salsa de bolets • Macarrons amb tonyina • Macarrons amb salsa de tomàquet i carn de porc picada • Tortel·linis o raviolis o espaguetis amb tomàquet i formatge • Fideuà • Canelons de carn o de verdures • Pizza de verdures (massa de forner) • Arròs o risotto amb bolets • Arròs amb carxofa i bacallà • Arròs a la cubana • Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina • Paella de peix 	<ul style="list-style-type: none"> • Truita a la francesa amb formatge • Truita a la francesa amb tonyina • Truita de mongetes blanques, all i julivert • Truita de patata, xampinyons o carbassó • Remenat d'ou amb bolets • Ous al forn amb llescat de patates i tomàquet • Filet de lluç (o altre peix) al forn amb verdures (ceba, tomàquet, porro,...) • Filet de lluç (o altre peix) a la romana • Filet de lluç amb salsa de porros • Filet de peix espasa amb salsa de tomàquet i olives • Filet de rosada amb beixamel al forn • Filet de rosada amb salsa d'ametlles • Salmó al forn amb patata i ceba • Daus de tonyina amb salsa de tomàquet • Broquetes de peix/pollastre/vedella /porc amb verdures (pebrot, xampinyons,..) • Bunyols de bacallà • Croquetes casolanes (verdura, pollastre, pernil, formatge, peix...) • Pizza de pernil cuit, de carn picada, de tonyina, etc. • Escalopa de gall dindi/pollastre/vedella/ porc • Llibrets de llom amb pernil cuit i formatge • Filet de vedella amb salsa de ceba • Filet de vedella o pit de pollastre a les fines herbes

<ul style="list-style-type: none"> • Paella de verdures • Paella mixta • Lenties estofades amb verdures • Mongetes seques amb salsa de tomàquet • Lenties amb arròs • Cigrons amb espinacs • Pastís de puré de patates gratinat • Patates farcides de bolets o espinacs i gratinades • Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn • Estofat de patates i pèsols amb vedella • Estofat de patates i sípia • Trinxat de col i patata • Verdures gratinades • Verdures saltades amb all • Verdura de temporada amb patata 	<ul style="list-style-type: none"> • Mandonguilles de vedella i porc amb salsa de verdures (a la jardinera) • Mandonguilles de vedella i sípia guisades amb patates • Pit de pollastre guisat amb carxofa • Pollastre a l'allet • Pollastre amb prunes i pinyons • Pollastre al forn • Pollastre o conill amb samfaina • Rodó de gall dindi o pollastre amb prunes • Vedella estofada amb bolets • Carn d'olla (pollastre, pilota, cigrons, col) • Llom guisat amb verdures • Botifarra amb mongetes blanques • Salsitxes amb salsa de tomàquet • Hamburguesa de vedella / porc / pollastre
Guarnicions	
<p>Cuïtes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tomàquet fregit • Pebrot verd al forn • Carbassó a la romana o a la planxa • Patates fregides • Patates a daus al forn • Patata al caliu • Patata al forn amb ceba • Xampinyons saltejats • Pastanaga saltejada • Verdura saltejada 	<p>Crues:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amanides - diferents combinacions: • Enciam, pastanaga i olives • Pastanaga, remolatxa i blat de moro • Enciam, pastanaga i cogombre • Escarola, nous, api i olives • Escarola, formatge fresc i olives negres • Enciam, escarola i col llombarda • Enciam, ceba, espàrrecs i olives • Enciam, poma i tonyina • Escarola, pastanaga ratllada i olives
Postres	
<ul style="list-style-type: none"> • Fruita fresca de temporada, sencera • Bol de mandarina i kiwi • Bol de plàtan i taronja • Macedònia de fruita del temps • Bol de iogurt amb fruita fresca 	<p>Ocasionalment:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postres de músic • Compota de pera amb xocolata desfeta • Compota de poma amb iogurt • Flam • Pomes al forn

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Mató amb nous i mel o codonyat• Iogurt natural• Quallada amb mel o melmelada• Rodanxes de taronja amb mel• Formatge fresc i làmines de fruites | <ul style="list-style-type: none">• Llesques de pera/poma amb rajolí de mel• Plàtan laminat amb xocolata desfeta• Postres tradicionals: panallets, castanyes, torrons, crema catalana |
|--|---|

8. – Proposta de millores

Aquesta proposta és oberta i s'acabarà de concretar amb l'AMPA, la direcció del centre i l'empresa de restauració.

Tot canvi convé que sigui consensuat amb els actors, que les famílies i infants estiguin informats i que sigui de forma progressiva. És imprescindible implicar el personal de cuina i el personal de menjador, així com als infants en tot procés de canvi.

Aquesta proposta pretén ser una llista a consensuar i per a poder prioritzar en funció del benefici del canvi per una banda i de la viabilitat d'aquest canvi per altra banda.

En relació a la informació dels menús:

- Especificar de forma més clara els ingredients de tots els plats del menú, especialment pel que fa a les verdures i al peix
- Disposar d'una llista de plats per a elaborar els menús per valorar la varietat de l'oferta i poder fer suggeriments

En relació a la qualitat nutricional:

- Reduir proteïna d'origen animal: evitant-la en els primers plats i fent plats únics
- Seguir el calendari de la zona i evitar fruita i verdures – hortalisses fora de temporada
- Cuinar amb oli d'oliva i amanir amb oli d'oliva verge (caldrà esbrinar si ja es fa així)
- Assegurar les racions de verdures – hortalisses
- Variar les amanides al llarg de la setmana i en funció dels mesos
- Oferir salses vinagretes fàcilment acceptables pels infants, per millorar l'acceptació de les amanides i verdures
- Reduir fregits a un cop a la setmana en els segons i a un cop a la setmana les guarnicions
- Reduir els precuinats; es compleixen amb les recomanacions oficials, però evitar-los és una millora en la qualitat nutricional
- Evitar flams, i oferir els iogurts sense sucre

- Introduir pa integral i arròs integral
- Oferir peix blau (segons els 2 menús valorats, només s'ofereix peix blanc)
- Plantejar-se l'opció vegetariana si hi ha famílies que ho demanden (es podria oferir menús ovolactovegetarians per a famílies vegetarianes i famílies d'origen musulmà)

En relació a proveïdors locals i de proximitat, que compleixin criteris ambientals i socials:

- Introduir peix fresc del mediterrani (de pesca artesanal); introduir espècies diferents a les usuals en els menjadors escolars però que són de fàcil acceptació pels infants; informar que el peix fresc sí es pot oferir
- Introduir ous frescos per a les preparacions culinàries cuites (truites, ous remenats, ous al forn, etc.)
- Cercar proveïdors locals i utilitzar circuits curts de comercialització o venda directa
- Introduir productes a granel i evitar envasos unitaris (iogurts)
- Estudiar la viabilitat de treballar amb productors locals agroecològics

En relació la sensibilització a les famílies i formació a personal del menjador:

- Xerrada sobre alimentació saludable a les famílies
- Xerrada sobre educació alimentària a les famílies
- Formació a monitors i monitores sobre els menús escolars i estratègies educatives en l'espai de menjador
- Formació pràctica (cuinant) a personal de cuina sobre menús escolars saludables