



## **"A la llar d'infants creixem, gaudim i mengem sa i sostenible" Informe de valoració de la programació de menús**

**Centre** Llar d'infants Josep Pallach

**Municipi** Gavà

**Data** 28/10/2022

**Programació** Menú hivern 2022-2023

Durant els primers anys de vida, els infants experimenten moltes vivències i grans canvis, a la vegada que és una etapa molt transcendent i amb molts aprenentatges. En l'àmbit de l'alimentació, l'aprenentatge d'uns bons hàbits facilita un bon estat nutricional i un creixement òptim, i pot ajudar adquirir hàbits saludables que es mantinguin en el temps, així com una bona relació amb el menjar.

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 les autoritats sanitàries competents de vetllar per tal que els menjars servits en escoles infantils i centres escolars siguin variats, equilibrats i estiguin adaptats a les necessitats de l'alumnat.

L'informe següent s'elabora d'acord amb la programació del menú basal aportada. Els canvis proposats se suggereixen per tal de millorar la programació, i es basen en les recomanacions dels documents de consens: [L'alimentació saludable en la primera infància](#) i en [L'alimentació saludable en l'etapa escolar](#)

*És convenient que feu la màxima difusió d'aquest informe entre tots els agents involucrats (Associació de Famílies d'Alumnes, direcció del centre, professionals de la cuina i el menjador, professorat, etc.). En aquest sentit, us recomanem que **publiqueu l'informe al web del centre**, a un lloc ben visible, preferentment a l'apartat del "menjador" o "menú escolar", si en disposeu.*

**Aspectes que es valoraran a la programació de menús presentada:**

- 1- Presència d'hortalisses a cada àpat.
- 2- Presència d'hortalisses crues (amanida) o fruita fresca cada dia.
- 3- Les postres han d'estar constituïdes per fruita fresca (com a mínim 4 dels 5 dies de la setmana; es pot reservar un dia per iogurt natural sense ensucrar).
- 4- Presència de llegums com a primer plat en 1-2 àpats a la setmana.
- 5- Presència de proteïcs vegetals (llegums i derivats) com a segon plat en 1-2 àpats a la setmana.
- 6- Presència de carns en un màxim d'1-2 àpats a la setmana (0-1 àpats amb carn vermella i 1-2 amb carn blanca).
- 7- Absència d'aliments precuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, hamburgueses i salsitxes de tofu...).
- 8- Presència diària de pa integral i ús de varietats integrals de pasta i/o arròs.
- 9- Utilització d'oli d'oliva verge per amanir i per cuinar (o verge per amanir i d'oliva o gira-sol altooleic per cuinar).
- 10- Evitar l'ús de sal i aliments salats en les preparacions. Si se'n fa ús ha de ser en petites quantitats i cal fer ús de sal iodada.

En **esmorzars i berenars**, s'han d'evitar els aliments i les begudes dolços o ensucrats (iogurts ensucrats, gelatines, natilles o altres postres làcties ensucrades, postres de soja ensucrades, pa de pessic, galetes, melindros, sucs de fruita...).

Cal adaptar els aliments, sobretot les hortalisses, les fruites i el peix, a la temporada i a la disponibilitat del territori per tal de garantir un consum de **productes estacionals**, de **producció local** i de **venta de proximitat**.

En la taula següent s'indica el **compliment de les freqüències recomanades** d'aliments a les guies de consens sobre alimentació saludable en l'etapa infantil:

GRUPS D'ALIMENTS	FREQUÈNCIA				FREQUÈNCIA SETMANAL
	S 1	S 2	S 3	S 4	
<b>Primers plats</b>					
Hortalisses <sup>1</sup>	2	1	1	1	1-2
Llegums <sup>2</sup>	1	1	1	1	1-2
Arròs <sup>3</sup>	1	1	1	1	1
Pasta <sup>3</sup>	1	1	1	1	1
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0	0	0	0	0-1
<i>Si el primer plat inclou carn, peix o ous, el segon ja no n'ha de tenir</i>	0	0	0	0	
<b>Segons plats</b>					
Proteics vegetals (llegums i derivats)*	-		-		1-2
<i>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 seitán o fruita seca)</i>					5
Carns <sup>4</sup>	2	3	2	3	1-2
Carns blanques	1	2	1	2	1-2
Carns vermelles i processades	1	1	1	1	0-1
Peixos <sup>5</sup>	1	2	1	2	1
Ous	1	0	1	0	1
<b>Guarnicions</b>					
Amanides variades	1	0	1	0	1-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets)	0	0	0	0	0-1
<b>Postres</b>					
Fruita fresca	5	5	5	5	4-5
Altres postres sense ensucrar (iogurt natural, formatge fresc, mató, etc.)	0	0	0	0	0-1
<b>Preuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, hamburgueses i salsitxes de tofu...)</b>					≤ 2/mes
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	Sí	Sí	Sí	Sí	A cada àpat
Presència d'hortalisses en el menú	No	No	No	No	A cada àpat
Utilització d'oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar i per fregir	Es compleix				Diàriament
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir	No es compleix				Diàriament
Presència diària de pa integral	No es compleix				Diàriament
Absència de sal i si se'n fa ús, ha de ser en petites quantitats de sal iodada.	Absència o lleugera presència sal comuna				Diàriament
Aigua de fàcil accés	Recomanació				Diàriament

\*Cuinats sense carn, ni peix, ni ous.

<sup>1</sup> No inclou les patates.

<sup>2</sup> Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic (o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses, per exemple).

<sup>3</sup> Cal potenciar la utilització de varietats integrals de cereals; per aquest motiu, o bé la pasta o bé l'arròs han de ser integrals i, de mica en mica, anar augmentant la seva presència.

<sup>4</sup> Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és per tant, la carn d'aus, així com també la de conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (inclou pernil, salsitxes, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

<sup>5</sup> És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau, i preferentment de pesca local i sostenible. Pel seu contingut elevat en mercuri, cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a la mainada menor de 10 anys.

## **Recomanacions específiques de la programació de menús del vostre centre:**

En relació a la programació de menú revisada observem **aspectes positius** com:

- Freqüència adequada d'hortalisses, llegums, arròs i pasta als primers plats.
- Absència d'aliments proteics d'origen animal (carn, peix, ou) als primers plats.
- Oferta habitual de fruita fresca a les postres.
- Absència de sal en la preparació dels aliments per als infants.
- Utilització d'oli d'oliva per cuinar i fregir.

Proposem els següents canvis per tal de **millorar l'oferta** alimentària:

- Disminuir la freqüència de carns i peixos i incrementar la freqüència de llegums i ous en els segons plats.
  - *Comentari: Els llegums son aliments molt complets nutricionalment que poden presentar-se com a segon plat o plat únic. Facilem algunes propostes de plats amb llegums per facilitar el plantejament de noves opcions saludables: [bolonyesa de lleties](#), [hamburguesa de cigrons](#), [croquetes de mongetes blanques](#), [lassanya de lleties](#), o [altres](#), i [altres](#) (pàg. 63).*
- Incrementar la presència de d'hortalisses crues a l'àpat del migdia, de manera que hi siguin presents al menys un dia de la setmana.
  - *Comentari: Una opció seria afegir petits acompanyaments de vegetals crus als segons plats. D'aquesta manera incrementem la ingesta de vitamines.*
- Garantir la presència d'hortalisses tots els dies de la setmana.
  - *Comentari: És recomanable que els dies en que els aliments principals del plat siguin cereals, peix, carn, etc. també hi hagi presència d'hortalisses a l'àpat, ja sigui cuites o crues.*
- Incrementar l'oferta de cereals integrals (pasta, arròs, pa...)
  - *Comentari: És aconsellable començar gradualment a oferir pa integral i preparacions d'arròs i pasta integrals.*
- Als berenars prioritzar l'oferta de fruita fresca i làctics sense ensucrar.
  - *Comentari: La ingesta de sucres es relaciona directament amb la incidència de càries i l'excés de pes, per això es recomana evitar aliments i elaboracions ensucrades de forma habitual. Als berenars podem oferir també pa integral amb oli, cremes de fruits secs sense ensucrar, formatge fresc, bastonets de pa sense sal...*

Per altra banda, recordeu optar per productes estacionals, i de producció local i de venda de proximitat per tal de tenir en compte també la sostenibilitat de l'oferta alimentària.

**Exemple de programació de menús de tardor-hivern per a la mainada  
d'aproximadament 9 mesos**

	<b>Dilluns</b>	<b>Dimarts</b>	<b>Dimecres</b>	<b>Dijous</b>	<b>Divendres</b>
1 a s e t m a n a	<u>Patata, bròquil i pastanaga</u> <u>Truita a la francesa</u> Fruita fresca de temporada	<u>Puré de porro i sèmola de blat de moro</u> <u>Cigrons amb ceba caramel·litzada</u> Fruita fresca de temporada	<u>Arròs integral amb carbassa i col</u> <u>Pollastre rostit</u> Fruita fresca de temporada	<u>Estofat de mongetes seques*, ceba i coliflor</u> Fruita fresca de temporada	<u>Pasta integral amb salsa de pastanaga</u> <u>Trossets de besuc amb amanida d'enciam</u> Fruita fresca de temporada
2 a s e t m a n a	<u>Llenties* amb porro, ceba i pastanaga</u> Fruita fresca de temporada	<u>Crema de carbassa i mill</u> <u>Bruixa al forn</u> Fruita fresca de temporada	<u>Patata i romanesco</u> <u>Tiretes de gall dindi al forn</u> Fruita fresca de temporada	<u>Sopa de pasta i cigrons</u> <u>Truita de ceba amb pastanaga ratllada</u> Fruita fresca de temporada	<u>Puré de patata i cor de carxofa</u> <u>Trossets de filet de porc rostit</u> Fruita fresca de temporada
3 a s e t m a n a	<u>Arròs integral amb bròquil, alls tendres i pastanaga</u> <u>Remenat de bolets</u> Fruita fresca de temporada	<u>Trinxat de patata i col</u> <u>Tiretes de pollastre rostit</u> Fruita fresca de temporada	<u>Mongetes seques* guisades amb carbassa i porro</u> Fruita fresca de temporada	<u>Fideuada de verdures</u> <u>Filet de pagell al forn amb amanida d'escarola</u> Fruita fresca de temporada	<u>Crema de porros i nap</u> <u>Macarrons a la bolonyesa de llenties*</u> Fruita fresca de temporada

**Exemple de programació de menús de tardor-hivern per a la mainada  
d'aproximadament 14 mesos**

	<b>Dilluns</b>	<b>Dimarts</b>	<b>Dimecres</b>	<b>Dijous</b>	<b>Divendres</b>
1 a s e t m a n a	<u>Patata, bròquil i pastanaga</u> Truita a la francesa amb amanida d'escarola Fruita fresca de temporada	<u>Purè de porro i sèmola de blat de moro</u> Cigrons amb ceba caramel·litzada Fruita fresca de temporada	<u>Arròs integral amb carbassa i col</u> <u>Pollastre rostit amb pastanaga i remolatxa ratllades</u> Fruita fresca de temporada	<u>Amanida d'escarola, ravenets i blat de moro</u> <u>Estofat de mongetes seques*, ceba i coliflor</u> Fruita fresca de temporada	<u>Pasta integral amb salsa de pastanaga</u> <u>Besuc al forn amb amanida d'enciam</u> Fruita fresca de temporada
2 a s e t m a n a	<u>Llenties* amb porro, ceba i pastanaga</u> Fruita fresca de temporada	<u>Crema de carbassa i mill</u> <u>Bruixa al forn amb amanida d'enciam</u> Fruita fresca de temporada	<u>Patata i romanesco</u> <u>Gall dindi amb ceba al forn</u> Fruita fresca de temporada	<u>Sopa de pasta i cigrons</u> <u>Truita de ceba amb pastanaga ratllada</u> Fruita fresca de temporada	<u>Cors de carxofa i patata</u> <u>Filet de porc rostit</u> Fruita fresca de temporada
3 a s e t m a n a	<u>Arròs amb bròquil, alls tendres i pastanaga</u> <u>Remenat de bolets</u> Fruita fresca de temporada	<u>Trinxat de patata i col</u> <u>Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada</u> Fruita fresca de temporada	<u>Mongetes seques* guisades amb carbassa i porro</u> Fruita fresca de temporada	<u>Fideuada de verdures</u> <u>Filet de pagell al forn amb amanida d'escarola</u> Fruita fresca de temporada	<u>Crema de porros i nap</u> <u>Macarrons a la bolonyesa de llenties*</u> Fruita fresca de temporada

## ANNEX. Programació de menús utilitzada per a la revisió:

Ingredients al·lèrgens: Peix, ou, cereal amb gluten, api, anhidrid sulfurós, lactosa i proteïna de vaca

**MENÚ 2-3 anys**

DIA	SETMANA 1	SETMANA 2	SETMANA 3	SETMANA 4
<b>DILLUNS</b>	Arròs sucós amb peix Fruita del temps ..... Iogurt i bastonets de pa	Arròs sucós amb pollastre Fruita del temps ..... Iogurt i bastonets de pa	Arròs sucós amb peix Fruita del temps ..... Iogurt i bastonets de pa	Arròs sucós amb pollastre Fruita del temps ..... Iogurt i bastonets de pa
<b>DIMARTS</b>	Puré de verdures Truita d'ou amb gall dindi Fruita del temps ..... Iogurt i bastonets de pa	Mongeta tendra amb patates Peix al forn amb salsa de pèsols i ceba Fruita del temps ..... Iogurt i bastonets de pa	Puré de verdures Truita d'ou Fruita del temps ..... Iogurt i bastonets de pa	Mongeta tendra amb patates Peix al forn amb salsa de pèsols i ceba Fruita del temps ..... Iogurt i bastonets de pa
<b>DIMECRES</b>	Estofat amb mandonguilles de pollastre i verdures Fruita del temps ..... Iogurt i bastonets de pa	Sopa de brou Pilotes de gall dindi Fruita del temps ..... Iogurt i bastonets de pa	Estofat de pollastre Fruita del temps ..... Iogurt i bastonets de pa	Sopa de brou Hamburgueses de gall dindi Fruita del temps ..... Iogurt i bastonets de pa
<b>DIJOUS</b>	Amanida variada Llenties amb arròs Fruita del temps ..... Iogurt i bastonets de pa	Cigrons amb patates Peix arrebossat Fruita del temps ..... Iogurt i bastonets de pa	Amanida variada Llenties amb arròs Fruita del temps ..... Iogurt i bastonets de pa	Cigrons amb patates Peix arrebossat Fruita del temps ..... Iogurt i bastonets de pa
<b>DIVENDRES</b>	Fideus a la cassola amb carn picada i verdures Fruita del temps ..... Formatge i bastonets de pa	Pasta amb carn picada i formatge ratllat Fruita del temps ..... Formatge i bastonets de pa	Macarrons amb carn picada i formatge ratllat Fruita del temps ..... Formatge i bastonets de pa	Pasta amb carn picada i formatge ratllat Fruita del temps ..... Formatge i bastonets de pa