

RECOMANACIONS PAUTA MENÚS

(curs 2019-2020)

Per tal d'elaborar un menú saludable, variat i equilibrat a l'escola s'han de tenir en compte varis factors:

- El producte: la seva qualitat i frescor són importants. També que compleixi unes mesures higièniques adients, com ara el peix que s'utilitza congelat perdent sabor/qualitat però evitant totalment riscos d'intoxicació com l'anisakis.
- Tipus de cocció: s'ha d'anar canviant per tal de donar a conèixer a l'alumnat tota la seva varietat. Prioritzant les coccions més saludables (forn) i fetes amb salsa perquè no quedin eixutes.
- Quantitats, freqüència i combinació d'aliments: aquesta part és bàsica perquè el menú que s'elabora porti tots els nutrients necessaris pel creixement dels infants i s'eviti l'obesitat infantil.

El dinar constitueix el 30% de l'aport calòric diari.

Es recomana que consisteixi d'un **55% de carbohidrats, un 30/35% de greixos i un 10/15% de proteïna.**

Els carbohidrats els trobem al pa, pasta, arròs, farines, patata i llegum. Els cereals han de ser preferentment integrals: pa, arròs, pasta, cuscús (es poden introduir progressivament).

Els greixos es troben en l'oli, fruits secs i en molts aliments com l'ou, carn vermella, el peix blau, els lactis no descremats, algunes verdures,...

La proteïna la trobem a la carn vermella (porc, vedella, xai,...), carn blanca (pollastre, gall d'indi, conill,...), ous, peix i llegums (**proteïna vegetal**).

També s'ha d'afegir la ingesta de verdures i fruita per tal d'aportar les vitamines imprescindibles que els nens/nenes necessiten.

Per tant és fonamental que el menú diari ens porti la combinació de tots els nutrients en la seva justa mesura: **carbohidrats, proteïnes, greixos, vitamines, minerals i fibra.**

Es considera la proporció adient **de proteïna al dia de 0'8grams/kilo infant.**

Es considera la proporció adient **de carbohidrats al dia de 4'5 grams/kilo infant.**

Tots els menús han de portar **verdura i fruita** (excepte el dia del iogurt).

Per altra banda és convenient que els aliments que s'utilitzen a cuina siguin de producció de proximitat i consum sostenible en la mesura que es pugui (s'ha d'anar canviant algun proveïdor per aconseguir-ho).

També s'aconsella el consum de productes ecològics (es poden anar introduint progressivament en la mesura que sigui viable econòmicament).

CONSELLS A SEGUIR PER ELABORAR EL MENÚ ESCOLAR:

- Eliminar el menjar precuinat i processats congelats (varetes peix, bunyols, canelons,...) Substituir-ho per elaboracions fresques si es pot: lasanya enlloc de canelons, fish and chips enlloc de varetes de peix,...
- Es pot mantenir base de pizza o de coques congelades.
- Oferir precuinats màxim 1 vegada al mes.
- Eliminar les verdures congelades (pastanagues, carbassó, menestra,....) oferint només de fresca.
- Pèsols, espinacs, blat de moro i faves poden ser congelats.

Mantenir la ceba congelada tallada fins que no tinguem proveïdor de ceba fresca tallada. Mantenir mongeta verda congelada fins que no tinguem proveïdor més econòmic. Es pot oferir també una altre verdura enlloc de mongeta per variar de tant en tant.

- Reduir els fregits a 1 vegada per setmana com a màxim (les patates de la truita, les mandonguilles compten com a fregits). Tot el que es fregeix a la fregidora
- Oferir carn vermella només 2 cops al mes (alternar porc i vedella).
- Oferir peix mínim 1 vegada per setmana, alternant blanc i blau.
- Variar la presentació de la verdura (bullida, crema, amanida, al forn, wok,..)
- Oferir llegum 2 vegades a la setmana, una com a segon plat (cuinada amb verdures, de tant en tant es pot afegir també peix o arròs en menor proporció) i amb una amanida, crema de verdures o brou lleuger de primer.

I un altre com acompanyament del segon plat (humus, mongeta saltejada amb all i julivert,...) o en proporció petita en el primer (a la menestra, amb la crema de verdures,...)

Recordem que pèsols, soja i faves també són llegum.

La llegum ens aporta proteïna vegetal i carbohidrats.

- Oferir pasta una vegada per setmana, ocasionalment es pot oferir com a segon elaborada preferentment amb peix o carn blanca (com la fideuà o fideus a la cassola).

La pizza es considera un plat precuinat.

- Oferir arròs una vegada per setmana, ocasionalment es pot oferir com a segon elaborat preferentment amb peix o carn blanca (com la paella o arròs a la cassola).
- Oferir carn blanca una vegada per setmana, alternant pollastre amb gall d'indi per variar.
- Limitar la presència de proteïna animal en el primer plat a 1 vegada a la setmana.
- Oferir com a acompanyament del segon plat verdura, (preferentment amanida), 1 vegada a la setmana es pot posar patates, llegum, pasta, arròs o bolets, segons els nutrients que necessitem per elaborar un menú equilibrat.
- Oferir el iogurt en dies amb el menú amb menys quantitat de proteïna per equilibrar ho (quan hi ha truita o llegum)
- Oferir 1 vegada al mes fruits secs com a postre (nous, panses de corint, avellanes i ametlles crues amb pell,..)

Pautes basades en les recomanacions de l'OMS (Organització Mundial de la Salut) i en els consells del Departament de Salut i el Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya (Guia de L'alimentació saludable a l'etapa escolar).