

Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola



Generalitat de Catalunya

Agència de Salut Pública de Catalunya

Índex

1. Introducció	3
2. Consideracions generals	3
3. Consideracions específiques	6
4. Altres aspectes que cal tenir en compte	8
5. Freqüències recomanades de consum d'aliments en les programacions	11
6. Exemples de programacions	13
6.1 Exemple de programació de menús de 5 dies per a la temporada de tardor-hivern	13
6.2 Exemple de programació de menús de 5 dies per a la temporada de primavera-estiu	14
6.3 Exemple de programació de menús de 3 dies per a la temporada de tardor-hivern	15
6.4 Exemple de programació de menús de 3 dies per a la temporada de primavera-estiu	16
6.5 Suggeriments culinaris per a la temporada de tardor-hivern	17
6.6 Suggeriments culinaris per a la temporada de primavera-estiu	19
7. Adaptacions del menú base	21
7.1 Al·lèrgies i intoleràncies	21
7.2 Trastorns aguts lleus de l'aparell digestiu (molèsties digestives i intestinals)	23
7.3 Diabetis	23
7.4 Menús ovolactovegetarians	24
7.5 Exemple de planificació de menús adaptats	25
8. Documents i enllaços d'interès	26

1. Introducció

Una programació de menús és idònia quan té en compte:

- **Aspectes nutricionals** (nombre de grups d'aliments, freqüència d'utilització dels diferents aliments, presència d'aliments frescos, predomini d'aliments d'origen vegetal, etc.),
- **aspectes higiènics** (aliments i preparacions innocus),
- **aspectes sensorials** (textures, temperatures, sabors, presentació, colors...),
- **aspectes educatius** (oferta variada, quantitats que respecten per la sensació de gana, inclusió de propostes relacionades amb l'entorn, les festes i celebracions, etc.),
- **la inclusió de tècniques culinàries** variades i apropiades a l'edat i a les característiques dels comensals i
- **la consonància amb l'estació de l'any**, a la vegada que promou l'ús d'**aliments frescos, de temporada, locals i de proximitat**, contribuint així a mantenir la cultura gastronòmica, a dinamitzar l'activitat productiva agrària local i afavorint la sostenibilitat ambiental.

En la programació de menús escolars, cal tenir en compte diversos aspectes que s'exposen a continuació.

2. Consideracions generals

- És recomanable que les programacions constin d'un **mínim de quatre setmanes (un mes)**. Després es poden anar repetint amb petites variacions corresponents a l'**adaptació dels aliments a la temporada**, al tipus de preparacions (més fredes o calentes en funció de l'època de l'any), a les festivitats, etc.
- És convenient que la **informació** sobre la programació de menús que es lliuri a les famílies (un full amb la programació del mes) inclogui la data, sigui **entenedora i fàcil de llegir**, i que els dibuixos i les imatges que

la poden acompanyar no dificultin la comprensió del menú. D'aquesta manera, els pares i mares obtindran fàcilment la informació que els ha de permetre complementar adequadament la resta d'àpats.

- És important tenir present que la **quantitat de les racions** s'ha d'adaptar a l'edat i a l'apetència dels infants, per tal que s'adeqüi a les seves necessitats. La taula 1 proporciona una relació de gramatges orientatius de diferents aliments en funció del grup d'edat.
- L'**aigua** ha de ser la beguda principal al llarg del dia, ja que té un important paper regulador per a l'organisme. És recomanable que estigui sempre present en tots els àpats i que sigui de fàcil accés per als infants arreu de l'escola.
- Cal utilitzar sempre l'**oli d'oliva**, tant per amanir com per cuinar, ja que suporta millor les temperatures altes. Tot i no disposar de la mateixa qualitat nutricional, per a les coccions, l'oli de gira-sol altooleic té més estabilitat a les temperatures elevades que altres olis (gira-sol, soja, blat de moro, etc.).
- La utilització de **sal** en les preparacions ha de ser moderada i, segons les recomanacions d'institucions com ara l'Organització Mundial de la Salut, la sal ha de ser **iodada**.
- És important que hi hagi l'opció d'acompanyar els àpats amb **pa**.
- Cal reduir la presència d'**aliments precuinats** (canelons, lasanyes, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, arrebossats, patates prefregides i altres preparats industrials) en la programació de menús a una **freqüència màxima de tres vegades al mes**, ja que poden suposar una aportació excessiva de greixos poc saludables (saturats o trans). Així mateix, s'ha d'evitar que les guarnicions que acompanyin els plats siguin fregides.
- En relació amb l'estructura de la programació, és convenient **no repetir l'estructura dels menús segons el dia de la setmana**. És a dir, els dilluns oferir pasta i peix; els dimarts, llegums i ou, etc.
- És recomanable incloure en la programació propostes gastronòmiques relacionades amb aspectes **culturals** i **festius** del nostre entorn (castanyes i panellets per Tots Sants, escudella, pollastre amb prunes, torrons i tortells per Nadal, crema de Sant Josep pel març, etc.) o d'altres cultures.

Taula 1. Taula orientativa de gramatges en funció del grup d'edat (expressats en cru)

		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
Productes lactis	Formatge (ració)	25-30 g	50-60 g	50-60 g	50-60 g
Cereals, llegums i tubercles	Llegums (plat principal)	30 g	60 g	60 g	90 g
	Llegums (guarnició)	15 g	30 g	30 g	30 g
	Patates (plat principal)	150-200 g	200-250 g	200-250 g	200-250 g
	Patates (guarnició)	90-100 g	90-100 g	190-200 g	190-200 g
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60 g	60-80 g	80-90 g	80-90 g
	Arròs, pasta (sopa)	20-25 g	20-25 g	20-25 g	20-25 g
	Arròs, pasta (guarnició)	20-25 g	20-25 g	20-25 g	35-40 g
	Pa de barra (acompanyament) Pa de pagès (acompanyament)	30 g 30 g	30 g 30 g	60 g 60 g	60 g 60 g
Verdures	Plat principal	120-150 g	120-150 g	200-250 g	200-250
	Guarnició	60-75 g	60-75 g	120-150 g	120-150 g
Carns i aus, peix i ous	Filet	50-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Costelles de porc (pes brut)	70-80 g	100-120 g	100-120 g	140-150 g
	Costelles de xai (pes brut)	70-80 g	100-120 g	100-120 g	140-150 g
	Carn picada (mandonguilles, hamburgueses)	30-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Carn picada (per a arròs, pasta)	15-20 g	20-30 g	20-30 g	20-30 g
	Pollastre guisat o rostit (pes brut)	80-90 g	150-160 g	230-250 g	300-320 g
	Peix (filet)	70-80 g	100-120 g	150-160 g	150-160 g
Ous	1 unitat	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats	
Fruita	Fruita fresca	80-100 g	150-200 g	150-200 g	150-200 g

3. Consideracions específiques

- **Primer plat.** Es recomana especificar el tipus de preparació i d'ingredients de tots els plats i variar-ne la presentació. També, es recomana especificar el tipus de salses i de preparacions de pastes, arrossos, llegums, etc.
- **Segon plat.** Cal també especificar el tipus de carn i peix i la seva preparació –per exemple, escalopa de vedella, rodó de gall dindi al forn, croquetes de pernil, etc.–, per tal d'evitar que el mateix tipus de carn i les mateixes coccions es repeteixin massa sovint.

Les **coccions** de carn i peix a la planxa resulten, amb freqüència, molt eixutes (a 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. La freqüència recomanada de fregits per als segons plats és d'**un màxim de dues vegades per setmana**.

Les preparacions de carn amb més contingut de greix (salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, etc.) s'hi poden incloure amb **una freqüència màxima d'una vegada per setmana** (comptabilitzada dins de la recomanació de servir carn, que és d'una a tres vegades per setmana), i cal evitar que s'acompanyin de guarnicions fregides.

És recomanable que el peix es presenti sempre en forma de **filet** (filet de lluç, de rosada, de bacallà, etc.) sobretot per als infants més petits o en centres on els nens i les nenes presenten discapacitats per poder separar-ne les espines. Amb el peix, també cal utilitzar altres tècniques culinàries a part de l'arrebossat (forn, guisat, etc.).

- **Guarnició.** És important que els segons plats s'acompanyin d'una guarnició, que ha d'estar composta, gairebé sempre, per preparacions de verdura crua (amanides), adaptada a l'edat i les característiques dels comensals. Així mateix, és aconsellable especificar quins són els aliments que formen part de la guarnició (pastanaga i blat de moro o enciam i olives), i evitar propostes poc definides com ara amanida, amanida verda o simplement guarnició.

Es recomana variar la forma de presentació de les patates i evitar servir patates fregides més d'un cop per setmana (i d'aquestes, les xips no s'han de servir més d'un cop per programació). Altres opcions poden ser: puré de patata, patates al forn, daus de patata al vapor, etc.

La freqüència recomanada de fregits per a les guarnicions és de màxim **una vegada per setmana**.

- **Postres.** És convenient que la majoria de les postres de la setmana escolar siguin a base de fruita fresca i es pot reservar un dia per a postres làcties (donant preferència al iogurt) o postres dolces.

Cal especificar el tipus de postres i la preparació. A més a més, és recomanable que la fruita fresca no sigui sempre una peça, és a dir, una pera o una poma, sinó que de tant en tant es faci una preparació amb fruita fresca (rodanxes de taronja amb sucre, llesques de poma amb mel, macedònia) per tal d'evitar la monotonia i millorar-ne el grau d'acceptació.

- És convenient evitar les **combinacions de plats de difícil acceptació** (verdura i peix) en un mateix àpat.
- Es recomana adequar les **combinacions** de primer i segon plats de manera que no siguin **ni massa denses ni massa lleugeres**.

Recordeu que quan, en el primer plat, s'hi inclou carn, ou o peix, la ració del segon plat hauria de ser més petita.

Alguns plats poden ser plats únics com, per exemple, canelons, paella, guisat de llegums, pasta a la bolognesa (amb carn i formatge). Es poden acompanyar d'amanides, cremes de verdures, brous, etc.

- Cal, en cada àpat, proporcionar alguna **verdura o fruita fresca**.
- Tal com s'indica en la taula 2, s'ha de procurar que en la programació de menús de cinc dies s'ofereixi cada setmana aproximadament,

En els primers plats: una o dues vegades llegums, una o dues vegades verdura (crua, cuita o en forma de puré, i acompanyada, si es vol, de patata), una vegada pasta, una vegada arròs.

En els segons plats: d'una a tres vegades peix, una o dues vegades ous i d'una a tres vegades diferents tipus de carns (preferentment, magres).

És recomanable que tots els menús incloguin **verdures i hortalisses**, ja sigui com a **primer plat** (p. e.: crema de carbassó), com a **acompanyament del primer plat** (p. e.: arròs amb verdures) o **del segon** (p. e.: filet de llom amb pastanaga i porro al forn), o de **guarnició** (p. e.: enciam i tomàquet).

4. Altres aspectes que cal tenir en compte

Varietat de colors

La presentació i els colors de les preparacions són molt importants. El menú, a més de ser equilibrat nutricionalment, ha de ser atractiu i evitar la monotonia.

En general es considera recomanable que en un mateix àpat hi hagi, com a mínim, tres colors diferents per tal de millorar-ne l'acceptació.

Textures

Un mateix aliment pot presentar diferents textures segons com es prepari (trossejat, triturat), segons el temps i la forma de cocció, etc. És convenient adequar les textures a les necessitats de cada grup d'edat (més toves i fàcils de mastegar per als més petits), i evitar l'excés de triturats per als més grans.

Temperatures

Cal que cada plat arribi al comensal a la temperatura adient que el caracteritza amb relació al tipus de preparació i també a l'època de l'any. Per exemple: la sopa és una preparació calenta i l'amanida, una preparació freda. Cal evitar els reescalfaments reiterats dels aliments o dels plats prèviament preparats, ja que fan que la qualitat nutritiva, higiènica i sensorial disminueixi.

Tècniques culinàries

És convenient que les formes de cocció siguin variades (bullit, vapor, al forn, guisat, arrebossat, fregit) per tal d'enriquir el procés d'aprenentatge i acceptació de nous plats, així com per adequar la digestibilitat de cada àpat. També cal adaptar les tècniques culinàries a les característiques de l'edat dels infants i evitar les preparacions seques i eixutes (per exemple, carn a la planxa).

Procurant una bona varietat, tant d'aliments com de tipus de preparacions i presentacions, el menjador escolar pot afavorir el creixement i el desenvolupament dels infants, així com el procés d'aprenentatge d'hàbits i de diversificació alimentària, i ajudar-los a identificar l'àpat i el seu entorn com un procés agradable i satisfactori.

Aliments de temporada, locals i de proximitat al menjador escolar

La incorporació d'aliments de temporada, locals i de proximitat al menjador escolar es pot considerar com un important valor afegit, perquè contribueixen al desenvolupament rural, integrat al territori des del punt de vista ambiental, econòmic i social, i afavoreixen la vinculació entre els àmbits rural i urbà i els de producció i consum. Potencialment, els aliments són més frescos i conserven millor les seves propietats originals, i es redueix la contaminació produïda pel transport de llargues distàncies.

Aliments de producció ecològica al menjador escolar

La possible incorporació d'aliments de producció ecològica als menús escolars, sempre que siguin de temporada, locals i de proximitat, es pot considerar com un valor afegit, i en destaquen els avantatges en relació amb la protecció del medi ambient, el benestar animal i els aspectes sensorials (aroma, gust, etc). Tant els aliments de producció ecològica com els de producció convencional, són segurs i nutritius.

Dinars de carmanyola

En alguns centres docents s'ofereix la possibilitat als alumnes de portar el dinar en carmanyoles, i se'ls facilita l'espai i les condicions de refrigeració (nevera) i escalfament (microones) adequades. Aquesta opció, sempre que els comensals s'impliquin en els diferents processos, es planifiquin els menús acuradament i hi hagi garantia de les condicions higienicosanitàries, pot esdevenir una bona alternativa.

A la guia *L'alimentació saludable a l'etapa escolar* trobareu indicacions per a una planificació adequada del menú quan s'utilitza aquesta opció.

Complementació dels àpats a la llar

A partir de la coneixença del menú realitzat al menjador escolar, s'ha de procurar que la resta d'àpats del dia que fan els infants complementin el dinar, de manera que incloguin els aliments que no han estat presents a l'àpat del migdia.

A la guia *L'alimentació saludable a l'etapa escolar* trobareu indicacions per a una complementació adequada dels àpats.

Recomanacions sobre seguretat i higiene en la preparació dels aliments

La preparació d'aliments requereix aplicar una sèrie de pràctiques higièniques que garanteixin la qualitat microbiològica dels productes i que evitin, així, la contaminació per bacteris patògens que poden donar lloc a toxiinfeccions alimentàries.

És important remarcar que el personal de la cuina ha d'estar ben format i conscienciat que la seguretat dels aliments està a la seves mans. Els infants són un grup de població de risc pel fet que el seu sistema immunitari no està del tot desenvolupat i són més vulnerables als atacs dels microorganismes patògens. És per això que cal extremar les mesures d'higiene de caràcter general com ara el rentat de mans, la netedat de la indumentària de treball i altres d'específiques per a cada operació o procés, com la desinfecció i la rentada dels vegetals.

La neteja i la desinfecció de la cuina no s'ha de considerar com una activitat secundària de l'elaboració dels àpats, sinó al contrari, com una activitat fonamental en la gestió higiènica de la cuina, i per això cal dissenyar un pla, validar-ne l'eficàcia i supervisar-ne l'execució.

Trobareu més informació sobre pràctiques d'higiene correctes i seguretat alimentària al web de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA):

Quatre normes per preparar aliments segurs

Consells per a la preparació d'aliments amb ou

Informació general sobre anàlisi de perills i punts de control crític (APPCC) i requisits

Informació sobre el peix panga (*pangasius hypophthalmus*)

A casa, també és important seguir amb cura les quatre normes bàsiques per garantir la seguretat dels aliments: netejar, separar, coure i refredar.

Quatre normes per preparar aliments segurs

5. Freqüències recomanades de consum d'aliments en les programacions

S'aconsella que, en la programació de menús setmanals (5 dies) de l'àpat de dinar, s'ofereixin cada setmana, les freqüències de consum que figuren en la taula següent.

Taula 2. Freqüències recomanades de consum d'aliments en la programació de menús escolars

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
Primers plats	
Arròs ^a	1
Pasta ^{a,b}	1
Llegums ^c	1-2
Hortalisses i verdures (incloent les patates ^d)	1-2
Segons plats	
Carns	1-3
Peixos	1-3
Ous	1-2
Guarnicions	
Amanides variades	3-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets, etc.)	1-2
Postres	
Fruita fresca i de temporada	4-5
Altres postres (preferentment iogurt. També formatge fresc, quallada, fruita seca, etc.)	0-1
Tècniques culinàries	
Precuinats industrials	≤ 3/mes
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana
Preparacions càrnies grasses	≤ 1/setmana

^a El consum de **varietats integrals** (també en el cas del pa) és més saludable.

^b En les pastes no s'inclouen les pizzes perquè es consideren plats precuinats.

^c Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, podrien constituir un plat únic (es poden acompanyar d'una amanida o crema de verdures, per exemple).

^d No s'ha de considerar una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per patata.

En el cas d'alguns instituts, el servei de menjador només ofereix dinar **tres dies** a la setmana. En aquest cas, s'aconsella que en la programació de menús setmanal, s'ofereixin les freqüències de consum que figuren en la taula 3.

Taula 3. Freqüències recomanades de consum d'aliments en la programació de menús d'INSTITUTS

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
Primers plats	
Arròs ^a / Pasta ^{a,b}	1
Llegums ^c	1
Hortalisses i verdures (incloent les patates ^d)	1
Segons plats	
Carns	1
Peixos	1
Ous	1
Guarnicions	
Amanides variades	2-3
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets, etc.)	0-1
Postres	
Fruita fresca i de temporada	2-3
Altres postres (preferentment iogurt. També formatge fresc, quallada, fruita seca, etc.)	0-1
Tècniques culinàries	
Precuinats industrials	≤ 2/mes
Fregits (segons plats)	≤ 1/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana
Preparacions càrnies grasses	≤ 1/setmana

^a El consum de **varietats integrals** (també en el cas del pa) és més saludable.

^b En les pastes no s'inclouen les pizzes perquè es consideren plats precuinats.

^c Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, podrien constituir un plat únic (es poden acompanyar d'una amanida o crema de verdures, per exemple).

^d No s'ha de considerar una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per patata.

6. Exemples de programacions

6.1 Exemple de programació de menús de 5 dies per a la temporada de TARDOR-HIVERN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA	Cigrons estofats amb pastanaga i carbassó – Truita a la francesa amb tomàquet, ceba tendra i olives – Taronja	Mongeta tendra i patata – Hamburguesa de vedella a la planxa amb motlle d'arròs amb xampinyons i enciam – Llesques de pera amb un rajolí de xocolata	Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge – Filet de rosada al forn amb amanida de pastanaga ratllada i col llombarda – Plàtan	Amanida completa (enciam, tomàquet, espàrrecs, pebrot vermell i blat de moro) – Paella mixta (carn i peix) – logurt	Crema de pastanaga amb rostes – Canelons de carn amb beixamel – Mandarines
2a SETMANA	Pastis de puré de patata gratinat – Bastonets de lluç amb enciam, olives negres i poma – Pera	Arròs amb salsa de tomàquet – Botifarra a la planxa amb pastanaga ratllada i blat de moro – logurt	Bròquil gratinat amb beixamel – Pollastre al forn amb patates fregides – Bol de taronja i plàtan	Fideuada – Ou dur amb verdures saltades (porro, mongeta tendra, pastanaga i pebrot) – Raïm	Llenties guisades amb ceba i pastanaga – Sèpia al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives – Macedònia de fruita de temporada
3a SETMANA	Macarrons amb salsa de tomàquet i carn picada – Truita de carxofes amb tomàquet amanit – Mandarines	Crema de carbassa – Mongetes seques guisades amb porro i pastanaga – Llesques de poma amb un rajolí de mel	Sopa de pistons amb pilotetes de carn d'olla – Filet d'halibut al forn amb patata i escalivada (pebrot, albergínia i ceba) – Taronja	Patata amb mongeta tendra i ceba – Pollastre rostit amb all i llimona amb amanida de tomàquet i escarola – Crema catalana	Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) – Carn magra de porc al forn amb amanida d'enciam, cogombre i nous – Bol de plàtan i kiwi
4a SETMANA	Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba – Filet de lluç arrebossat amb pastanaga i remolatxa ratllades – Taronja	Llesques de patata, tomàquet i ceba al forn – Broqueta de pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i olives – Raïm	Cigrons guisats amb all i julivert – Truita a la francesa amb daus de pastanaga, pebrot vermell i blat de moro – Pera	Crema de porro i nap – Arròs a la cassola – Macedònia de fruita de temporada	Macarrons gratinats amb formatge – Tall rodó de vedella al forn amb amanida de tomàquet i ceba tendra – logurt

6.2 Exemple de programació de menús de 5 dies per a la temporada de PRIMAVERA-ESTIU

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge – Pastís de truites amb enciam, tomàquet i pastanaga – Albercocs	Amanida de lleties (tomàquet, pebrot, ceba i blat de moro) – Broquetes de gall dindi al forn amb enciam i cogombre – Pera	Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert – Pollastre al forn amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) – Llesques de plàtan i kiwi	Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes – Arròs de peix – Gelats de nata i maduixa	Cigrons amanits amb tomàquet i salsa pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva) – Sonsos arrebossats amb enciam i olives – Macedònia de fruita de temporada
2a SETMANA	Arròs amb salsa de tomàquet – Tires de sípia al forn amb enciam i blat de moro – Poma	Bròquil gratinat amb formatge – Truita de patates amb pastanaga ratllada i olives negres – logurt	Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pebrot, pastanaga i blat de moro) – Filet de lluç amb ceba i porro al forn – Maduixes amb suc de taronja	Raviolis amb salsa de tomàquet gratinats – Pit de pollastre arrebossat amb enciam, ceba tendra i pinya – Préssec	Crema freda de carbassó amb formatge – Salsitxes a la planxa amb patates fregides i tomàquet amanit – Meló
3a SETMANA	Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn – Llibrets de llonganissa amb pastanaga ratllada i blat de moro – logurt	Lleties amanides amb salsa vinagreta – Truita a la paisana (pèsols, pebrot, ceba, carbassó) amb tomàquet amanit – Cireres	Fideus a la cassola – Filet de rosada al forn amb enciam i olives – Síndria	Vichyssoise (crema freda de porros) – Pizza quatre estacions (xampinyons, pebrot, pernil i tonyina) – Macedònia de fruita de temporada	Amanida d'arròs (enciam, pastanaga, tomàquet, ceba tendra) – Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons saltats – Plàtan
4a SETMANA	Tirabuixons de pasta de colors amb formatge parmesà – Botifarra a la planxa amb amanida de tomàquet, cogombre i olives negres – Meló	Amanida russa amb maionesa* (patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra) – Rodó de gall dindi al forn amb verdures (carbassó, pebrot, ceba) – Bol de poma i plàtan	Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes – Xai al forn amb patates fregides, enciam i blat de moro – logurt	Arròs a la milanesa (ceba, pernil curat, pèsols, pebrot) – Filet de lluç a la marinera (gambes i musclos) – Albercocs	Empedrat de mongetes seques (tomàquet, tonyina, pebrot, ceba) – Truita de formatge amb carbassó a la planxa i enciam – Maduixes

* Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat

6.3 Exemple de programació de menús de 3 dies per a la temporada de TARDOR-HIVERN

	DILLUNS	DIMARTS	DIJOUS
1a SETMANA	<p>Mongeta tendra i patata</p> <p>–</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb motlle d'arròs i salsa de xampinyons</p> <p>–</p> <p>Taronja</p>	<p>Cigrons estofats amb pastanaga i carbassó</p> <p>–</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet, ceba tendra i olives</p> <p>–</p> <p>Llesques de pera amb un rajolí de xocolata</p>	<p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge</p> <p>–</p> <p>Filet de rosada al forn amb amanida de pastanaga ratllada i col llombarda</p> <p>–</p> <p>Plàtan</p>
2a SETMANA	<p>Gratinat de bròquil i patata amb beixamel</p> <p>–</p> <p>Pollastre al forn amb escarola i blat de moro</p> <p>–</p> <p>Bol de taronja i plàtan</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>–</p> <p>Sèpia al forn amb amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>–</p> <p>logurt</p>	<p>Llenties guisades amb ceba i pastanaga</p> <p>–</p> <p>Ou dur amb salsa de tomàquet i olives</p> <p>–</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>
3a SETMANA	<p>Mongetes seques guisades amb ceba i pastanaga</p> <p>–</p> <p>Filet d'halibut arrebossat amb tomàquet amanit</p> <p>–</p> <p>Mandarines</p>	<p>Crema de porro i pastanaga</p> <p>–</p> <p>Pollastre rostit amb arròs saltat amb all i xampinyons</p> <p>–</p> <p>Poma</p>	<p>Canelons</p> <p>–</p> <p>Truita de carbassó amb enciam, ceba i raves</p> <p>–</p> <p>logurt</p>
4a SETMANA	<p>Minestra de verdures (coliflor, mongeta tendra, pastanaga, pèsols i patata)</p> <p>–</p> <p>Carn magra de porc al forn amb arròs saltat amb all i julivert</p> <p>–</p> <p>Bol de plàtan i kiwi</p>	<p>Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba</p> <p>–</p> <p>Filet de lluç arrebossat amb pastanaga i remolatxa ratllades</p> <p>–</p> <p>Taronja</p>	<p>Escudella (galets, cigrons, col i pastanaga)</p> <p>–</p> <p>Truita a la francesa amb enciam, ceba i olives negres</p> <p>–</p> <p>Pera</p>

6.4 Exemple de programació de menús de 3 dies per a la temporada de PRIMAVERA-ESTIU

	DILLUNS	DIMARTS	DIJOUS
1a SETMANA	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge – Pastís de truites amb enciam, tomàquet i pastanaga – Albercocs	Amanida de llenties (tomàquet, pastanaga, pebrot i blat de moro) – Broquetes de gall dindi al forn amb enciam, cogombre i olives – Pera	Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes – Filet de lluç al forn amb puré de patata i pastanaga – Gelat de nata i maduixa
2a SETMANA	Amanida de cigrons (tomàquet, pebrot, pastanaga i blat de moro) – Sèpia amb ceba i porro al forn i enciam – Maduixes amb suc de taronja	Crema freda de carbassó – Truita de patates amb pastanaga ratllada i olives negres – Iogurt	Arròs amb salsa de tomàquet – Salsitxes a la planxa amb escalivada (albergínia, pebrot i ceba al forn) – Poma
3a SETMANA	Gratinat de patata, carbassó, tomàquet i formatge – Llibrets de llom amb enciam i pastanaga ratllada – Síndria	Llenties amanides amb salsa vinagreta – Truita a la paisana (pèsols, pebrot, ceba, carbassó) amb enciam – Cireres	Fideus a la cassola – Filet de rosada al forn amb amanida de tomàquet, pebrot verd i ceba – Iogurt
4a SETMANA	Empedrat de mongetes seques (tomàquet, bacallà, pebrot, ceba) – Truita de formatge amb carbassó a la planxa i enciam – Maduixes amb iogurt	Arròs a la milanesa (ceba, pernil curat, pèsols, pebrot) – Filet de lluç a la marinera (gambes i musclos) – Albercocs	Minestra de verdures amb maionesa* (coliflor, pèsols, pastanaga, mongeta tendra i patata) – Cuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro – Bol de poma i plàtan

* Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat

6.5 Sugeriments culinaris per a la temporada de TARDOR-HIVERN

Primers plats	Segons plats
<ul style="list-style-type: none">• Arròs amb bolets• Canelons de verdures*• Crema de carbassó i porro• Crema de cigrons• Crema de pastanaga• Crema de porros• Espinacs saltats amb all i pernil• Llenties estofades amb verdures• Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn• Macarrons amb tonyina• Mongetes seques amb salsa de tomàquet• Paella de verdures• Pasta amb salsa de bolets• Pasta amb salsa de tomàquet i sípia• Pastís de puré de patates gratinat• Patates farcides de verdura• Pizza de verdures/quatre estacions/etc. *• Sopa d'all amb llardons• Sopa de peix amb arròs i ou dur• Sopa de peix amb rostes o pasta• Sopa de pistons amb pilotetes de carn• Sopa minestrone (pasta, verdures i mongetes vermelles)• Tortel·linis o raviolis amb tomàquet i formatge• Trinxat de col i patata• Verdures (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs) gratinades	<ul style="list-style-type: none">• Botifarra a la planxa amb mongetes seques• Broquetes de peix/pollastre/vedella/porc a la planxa• Bunyols de bacallà*• Croquetes casolanes (verdura, carn, pernil, formatge, peix, etc.)• Escalopa (carn arrebossada) de gall dindi/pollastre/vedella/porc• Filet de lluç al forn amb salsa de porros• Filet de lluç al forn amb verdures• Filet de peix espasa al forn amb salsa de tomàquet i olives• Filet de rosada al forn amb beixamel• Filet de rosada al forn amb salsa d'ametlles• Filet de vedella o pit de pollastre al forn amb fines herbes• Filet de vedella rostit amb salsa de ceba• Llibres de llom* (arrebossats) amb pernil cuit i formatge• Llom guisat amb verdures• Pollastre rostit amb allada (a l'allet)• Pollastre rostit amb pepitoria (ametlles, ou bullit, vi, all i julivert)• Pollastre rostit amb prunes i pinyons• Rodó de gall dindi o pollastre rostit amb prunes• Truita de formatge• Truita de mongetes seques, all i julivert• Truita de patata, xampinyons o carbassó• Truita de tonyina• Truita de verdures (espàrrecs, carxofa, etc.)• Vedella estofada amb bolets

Continua....

Plats únics [Inclouen aliments proteics (llegums, carn, peix i ous) i farinacis (arròs, pasta o patata). És suficient acompanyar-los d'una amanida, crema o sopa de verdures.]

- Arròs amb carxofa i bacallà
- Arròs o fideus a la cassola (amb carn)
- Canelons de carn o de peix*
- Estofat de patates i pèsols amb vedella
- Fideuada (fideus amb peix)
- Paella de peix
- Paella mixta (carn i peix)
- Carn d'olla (pollastre, pilota, cigrons, col bullits)
- Estofat de patates i sípia
- Mandonguilles de vedella i sípia guisades amb patates
- Ous al forn amb llesques de patates i tomàquet
- Patates farcides de carn o peix i gratinades
- Pit de pollastre guisat amb carxofa i patata
- Pizza de pernil cuit, de carn picada o de tonyina*

Postres

- Bol de iogurt amb fruita fresca
- Bol de mandarina i kiwi
- Formatge tendre amb nous i mel
- Fruita fresca
- Iogurt natural o de gustos
- Llesques de pera amb un rajolí de xocolata/caramel/mel.
- Macedònia de fruita de temporada
- Plàtan laminat amb xocolata desfeta
- Poma o pera cuita (amb canyella)
- Rodanxes de taronja amb mel o sucre
- Taronja amb canyella

Ocasionalment

- Codonyat
- Compota de pera amb xocolata desfeta
- Compota de poma amb iogurt o nata muntada
- Flam de xocolata o coco
- Gelat
- Pastís o coca de poma, de fruita seca, etc.
- Petit suisse
- Pomes al forn amb barret de nata
- Postres de músic (fruita seca i dessecada)
- Púding amb fruita seca
- Quallada amb mel o mermelada

*No precuinats

6.6 Suggeriments culinaris per a la temporada de PRIMAVERA-ESTIU

Primers plats	Segons plats
<ul style="list-style-type: none">• Amanides d'arròs (cal especificar-ne els ingredients)• Amanides de llegums (cal especificar-ne els ingredients)• Amanides de pasta (cal especificar-ne els ingredients)• Amanides de patata (cal especificar-ne els ingredients)• Canelons de verdures amb salsa de tomàquet*• Crema freda de carbassó• Crema freda de cigrons• Crema freda de pèsols• Crema freda de porro i patata• Espinacs saltats amb all i pernil• Gaspatxo• Llesques de patata, tomàquet i ceba al forn• Paella de verdures• Pastís fred de puré de patates• Pizza de verdures*• Sopa freda de tomàquet• Tallarines amb pesto (oli, alfàbrega, pinyons i formatge)• Tirabuixons de pasta amb tomàquet fresc i olives negres• Tortel·linis o raviolis amb tomàquet i formatge• Verdures (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs) gratinades	<ul style="list-style-type: none">• Broquetes de peix/vedella/pollastre/porc a la planxa• Bunyols de bacallà*• Carn magra de porc al forn• Croquetes casolanes (verdura i formatge, carn, pernil, formatge, peix, etc.)• Cuixetes de pollastre amb llimona al forn• Escalopa (carn arrebossada) de vedella, de gall dindi, etc.• Filet de gall dindi guisat amb vinagreta• Filet de lluç al forn amb verdures• Filet de peix espasa al forn amb salsa de tomàquet i olives• Filet de vedella o pit de pollastre al forn amb fines herbes• Filet de vedella rostit amb salsa de ceba• Flam de xampinyons• Hamburgueses de cigrons fregides• Llibrets de llom* (arrebossats) amb pernil cuit i formatge• Mandonguilles de lluç• Pollastre rostit amb pinya• Pollastre rostit amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet)• Rodó de carn picada al forn• Rodó de gall dindi o pollastre al forn• Truita a la francesa amb formatge• Truita a la francesa amb tonyina• Truita de mongetes seques, all i julivert• Truita de patata, xampinyons o carbassó• Truita de verdures (espàrrecs, carxofa, etc.)

Continua....

Plats únics [Inclouen aliments proteics (llegums, carn, peix i ous) i farinacis (arròs, pasta o patata). És suficient acompanyar-los d'una amanida, crema o sopa de verdures.]

- Arròs a la cassola (carn i/o peix)
- Fideuada (fideus i peix)
- Fideus a la cassola (carn i/o peix)
- Paella de peix
- Paella mixta (carn i peix)
- Canelons de carn o de peix amb salsa de tomàquet*
- Ous al forn amb llesques de patates, carbassó i tomàquet
- Pastís de patata amb pernil cuit i formatge
- Pizza de pernil, de carn picada o de tonyina*

Postres

- Bol de iogurt amb fruita fresca
- Fruita fresca
- Gelatina amb fruita de temporada
- Iogurt natural o de sabors
- Llesques de pera/poma amb un rajolí de mel, xocolata o caramel
- Macedònia de fruita de temporada (maduixes, meló, síndria, préssec, etc.)

Ocasionalment

- Compota de pera
- Compota de poma amb iogurt o nata muntada
- Flam de xocolata o coco
- Gelat
- Maduixes amb gelat o nata
- Petit suisse
- Pomes al forn amb barret de nata
- Quallada amb mel o mermelada

*No precuinats

7. Adaptacions del menú base

Tal com indica el Decret 160/1996 i la Llei 17/2011, els menús s'han d'adequar a les necessitats de l'alumnat i han de respectar un equilibri dietètic correcte, tenint cura de la variació i la presentació dels aliments.

A continuació s'ofereixen un seguit de consells i recomanacions per resoldre algunes de les situacions particulars més freqüents dels escolars, ja sigui per trastorns deguts a malalties (gastroenteritis, intoleràncies, diabetis, etc.) com per aspectes culturals.

7.1 Al·lèrgies i intoleràncies

L'**al·lèrgia alimentària** es manifesta amb una sèrie de reaccions immunològiques que es produeixen en un individu sensibilitzat a un aliment determinat quan l'ingereix o per simple contacte. Respon, també, a un mecanisme immunològic que es pot manifestar de diferents maneres (cutània, respiratòria, digestiva, etc.) en un individu sensibilitzat quan entra en contacte amb un determinat component alimentari.

En aquests casos, la pauta alimentària és absolutament necessària, amb un informe mèdic que ho expressi, acompanyada sempre del seguiment i d'una vigilància exhaustius.

La guia **Els al·lèrgens alimentaris en la restauració col·lectiva** és un manual de bones pràctiques de manipulació, necessàries per preparar àpats per a col·lectius de persones amb al·lèrgies.

La **intolerància al gluten** (proteïna d'alguns cereals), també denominada **malaltia celíaca o celiaquia**, és una intolerància permanent que causa inflamació al budell, fet que provoca una mala absorció dels nutrients i repercuteix negativament en el creixement i l'estat nutricional de l'infant. El tractament requereix excloure de l'alimentació, per a tota la vida, tots aquells aliments que contenen gluten en la seva composició o bé aquells en què s'ha utilitzat alguna farina amb gluten en l'elaboració.

El gluten és una proteïna present en alguns cereals com ara el blat, l'ordi, el sègol i la civada. En canvi, altres cereals, com són l'arròs, el blat de moro i el mill, no en contenen.

Cal tenir en compte que no n'hi ha prou de suprimir dels menús els cereals i els seus derivats (pastes, pa, galetes, farines, etc.) que tenen gluten. També és necessari excloure dels àpats tots aquells productes alimentosos que tenen incorporades com a ingredients farines de cereals amb gluten, que tot sovint són emprades en

la indústria alimentària; per exemple, per espessir algunes conserves, congelats i com a additius. Finalment, és essencial controlar la manipulació dels aliments i estris per evitar el risc de contaminació encreuada.

Us podeu descarregar el manual **Restauració sense gluten**, que tracta aspectes relacionats amb la malaltia i ofereix consells generals, però sobretot explica com elaborar menús sense gluten, especialment fora de la llar (restaurants, empreses de restauració, etc.).

Per tal d'assegurar que en l'alimentació de l'infant no s'inclou cap aliment o producte amb gluten, és aconsellable una coordinació estreta amb la família, que disposa de la informació necessària relativa als productes que l'infant celíac pot menjar.

La **intolerància a la lactosa** és un trastorn que provoca alteracions o molèsties abdominals i/o intestinals quan la lactosa arriba al budell. La lactosa és un sucre present a la llet i també en alguns dels seus derivats, com ara iogurts o altres llets fermentades.

Cal tenir en compte que el nivell o la dosi de tolerància és diferent en cada individu. No obstant això, és habitual que el consum de llets fermentades i formatges curats no generi molèsties. Cal conèixer el nivell de tolerància de l'escolar, per saber si n'hi ha prou d'excloure de l'alimentació la llet i tots els preparats en els quals s'afegeix com a ingredient (salses, cremes, etc.) o si, a més, s'han de suprimir el iogurt i altres llets fermentades, i el formatge.

En situacions d'alumnat amb al·lèrgies o intoleràncies alimentàries diagnosticades per especialistes, que mitjançant el certificat mèdic corresponent acreditin la impossibilitat d'ingerir determinats aliments que perjudiquen la seva salut, i en cas que les condicions d'organització i les instal·lacions ho permetin, s'han de facilitar menús especials adaptats a aquestes al·lèrgies o intoleràncies.

Si les condicions organitzatives o de les instal·lacions i dels locals de cuina no permeten complir les garanties exigides per a l'elaboració dels menús especials, o el cost addicional d'aquestes elaboracions resulta inassolible, cal facilitar els mitjans de refrigeració i escalfament adequats, d'ús exclusiu per a aquests menjars per tal que es pugui conservar i consumir el menú especial proporcionat per la família.

Al web de l'**Agència Catalana de Seguretat Alimentària** trobareu més informació sobre al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.

7.2 Trastorns aguts lleus de l'aparell digestiu (molèsties digestives i intestinals)

La majoria dels trastorns aguts de l'aparell digestiu duren entre 3 i 7 dies, i moltes vegades la durada del procés és independent del que mengi l'infant. Els estudis indiquen que la dieta astringent no millora la consistència ni la freqüència de les deposicions, però com que se solen tolerar millor els menjars suaus, s'han ofert, tradicionalment, pautes alimentàries de fàcil digestió, amb aliments com ara l'arròs blanc, la pastanaga, les torrades, la poma al forn, el codonyat, etc., i tècniques culinàries com ara bullir o cuinar al vapor.

Cal remarcar, en qualsevol cas, que l'aspecte més important en casos de diarrea és garantir una aportació suficient d'aigua durant el procés, és a dir, que l'infant vagi bevent segons la set que tingui. Pel que fa a l'alimentació, s'aconsella respectar la quantitat i el tipus d'aliments que demana l'infant, segons la sensació de gana. Els únics aliments que cal evitar són els més rics en greixos, els sucus de fruita i les begudes ensucrades.

Moltes vegades tornar a l'alimentació normal al més aviat possible evita ingestes insuficients i dèficits de nutrients (pel tipus d'aliments que solen integrar les pautes de "fàcil digestió" o de "règim").

7.3 Diabetis

La diabetis és un trastorn que es caracteritza per un excés de glucosa a la sang, a causa d'un dèficit de secreció d'insulina.

L'alimentació de l'infant amb diabetis ha de seguir el mateix patró que la de la resta dels companys, de manera que ha de consumir aliments de tots els grups bàsics. Un aspecte que cal tenir en compte en la planificació de menús del menjador és la quantitat de les racions d'aquells aliments que són més rics en hidrats de carboni, com els farinacis (pasta, arròs, blat de moro, pa, patates i llegums), les fruites, els lactis (llet, iogurts i altres llets fermentades), que depèn de la dieta i de la pauta d'insulina instaurada en l'infant.

Així, doncs, és imprescindible establir contacte amb la família per poder subministrar des del menjador les racions adequades. També cal tenir en compte que és convenient controlar els aliments rics en sucres senzills o d'addició, com ara el sucre (blanc o morè), la mel, la melmelada, els caramels i les llatinadures, les begudes ensucrades, els sucus de fruita, etc., així com les postres dolces (pastisseria i brioixeria) i les postres làcties ensucrades.

Informació sobre les associacions d'afectats

Associació de Celiacs de Catalunya

Associació de Diabètics de Catalunya (ADC)

Associació d'Al·lèrgics Alimentaris i al Làtex de Catalunya - Immunitas Vera

Associació Espanyola d'Al·lèrgics a Aliments i Làtex (AEPNAA)

7.4 Menús ovolactovegetarians

El nombre creixent d'infants procedents d'altres països, cultures i religions, així com de famílies partidàries d'opcions alimentàries alternatives (vegetarianes), justifica la conveniència de disposar d'una opció de menú paral·lel que englobi les diferents variants de propostes alimentàries alternatives. Una programació de menús **ovolactovegetariana** pot cobrir les necessitats nutricionals d'infants i joves, i alhora satisfer diferents opcions religioses i personals, a més d'evitar la complexitat que pot representar donar cobertura a demandes molt diverses, que moltes vegades les cuines no poden assumir.

En aquesta proposta s'exclouen dels menús la carn i el peix i els seus derivats, però s'hi inclouen ous i lactis, a més de cereals, llegums, tubercles, verdures, fruita, fruita seca, olis i aigua.

És aconsellable oferir combinacions de llegums amb cereals (llenties amb arròs, cigrons amb fideus, pèsols amb blat de moro, etc.), ja que permeten obtenir una proteïna de molt bona qualitat, i també es recomana enriquir aquestes preparacions amb fruita seca (ametlles, avellanes, pinyons, etc.) i formatges. Altres aliments rics en proteïna vegetal són els derivats de cereals, com el seitan (gluten de blat) i de la soja, com el tofu i el tempeh. Al mercat també es troben en forma d'hamburgueses, salsitxes, croquetes, mandonguilles, etc.

És recomanable adaptar la programació del menú ovolactovegetarià al menú estàndard, i fer-hi només les modificacions necessàries, per tal d'evitar que l'infant es pugui sentir diferent al grup i afavorir la interacció i relació social a l'hora de l'àpat.

7.5 Exemple de planificació de menús adaptats

	Estàndard	Ovolactovegetarià	Sense gluten	Sense lactosa	Sense sucre d'adició
Dilluns	<p>Minestra tricolor (pastanaga, mongeta tendra i coliflor)</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb patates fregides</p> <p>Plàtan</p>	<p>Minestra tricolor (pastanaga, mongeta tendra i coliflor)</p> <p>Hamburguesa vegetal amb patates fregides</p> <p>Plàtan</p>	<p>Minestra tricolor (pastanaga, mongeta tendra i coliflor)</p> <p>Bistec de vedella¹ planxa amb patates fregides²</p> <p>Plàtan</p>	<p>Minestra tricolor (pastanaga, mongeta tendra i coliflor)</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb patates fregides</p> <p>Plàtan</p>	<p>Minestra tricolor (pastanaga, mongeta tendra i coliflor)</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb patates fregides</p> <p>Plàtan</p>
Dimarts	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge</p> <p>Filet de rosada al forn amb enciam, pastanaga ratllada i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge</p> <p>Tofu amb fines herbes a la planxa amb enciam, pastanaga ratllada i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>Macarrons sense gluten³ amb salsa de tomàquet² i formatge</p> <p>Filet de rosada al forn amb enciam, pastanaga ratllada i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet</p> <p>Filet de rosada al forn amb enciam, pastanaga ratllada i olives</p> <p>logurt de soja</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge</p> <p>Filet de rosada al forn amb enciam, pastanaga ratllada i olives</p> <p>logurt natural⁴</p>
Dimecres	<p>Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet, cogombre i blat de moro</p> <p>Rodanxes de taronja amb sucre</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet, cogombre i blat de moro</p> <p>Rodanxes de taronja amb sucre</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet, cogombre i blat de moro</p> <p>Rodanxes de taronja amb sucre</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet, cogombre i blat de moro</p> <p>Rodanxes de taronja amb sucre</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet, cogombre i blat de moro</p> <p>Rodanxes de taronja⁴</p>
Dijous	<p>Arròs tres delícies (pèsols, truita i pastanaga)</p> <p>Bastonets de lluç amb enciam i remolatxa</p> <p>Pera</p>	<p>Arròs tres delícies (pèsols, truita i pastanaga)</p> <p>Croquetes de formatge enciam i remolatxa</p> <p>Pera</p>	<p>Arròs tres delícies (pèsols, truita i pastanaga)</p> <p>Filet de lluç fregit (amb farina de blat de moro) amb enciam i remolatxa</p> <p>Pera</p>	<p>Arròs tres delícies (pèsols, truita i pastanaga)</p> <p>Bastonets de lluç amb enciam i remolatxa</p> <p>Pera</p>	<p>Arròs tres delícies (pèsols, truita i pastanaga)</p> <p>Bastonets de lluç amb enciam i remolatxa</p> <p>Pera</p>
Divendres	<p>Crema de carbassa i porro</p> <p>Estofat de gall dindi amb patates, xampinyons i pastanaga</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassa i porro</p> <p>Truita de patates amb xampinyons i pastanaga</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassa i porro²</p> <p>Estofat de gall dindi amb patates, xampinyons i pastanaga (sense farines)</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassa i porro (sense lactis)</p> <p>Estofat de gall dindi amb patates, xampinyons i pastanaga</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassa i porro</p> <p>Estofat de gall dindi amb patates, xampinyons i pastanaga</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>

1 Es pot servir hamburguesa si es garanteix que no duu farines o additius amb gluten afegits

2 Productes sense gluten

3 Pasta sense gluten

4 Sense sucre

8. Documents i enllaços d'interès

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos. Madrid; 2010.

Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació. Departament de Salut. L'alimentació saludable a l'etapa escolar. Barcelona: Servei de Difusió i Publicacions; 2005.

IOM (Institute of Medicine). Nutrition Standards for Foods in Schools: Leading the Way Toward Healthier Youth. Washington, DC: The National Academies Press; 2007.

Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició (BOE, supl. en llengua catalana al núm. 160 de 06/07/2011).

Ministerio de Sanidad y Consumo. Guía para la prevención de defectos congénitos. Madrid: MSC; 2008.

United Nations Children's Fund (UNICEF), World Health Organization (WHO). World Summit for Children – Mid Decade Goal: Iodine Deficiency Disorders. UNICEF–WHO Joint Committee on Health Policy. Geneva, 1994.

Associació de Celíacs de Catalunya

Associació de Diabètics de Catalunya (ADC)

Associació d'Al·lèrgics Alimentaris i al Làtex de Catalunya - Immunitas Vera

Associació Espanyola d'Al·lèrgics a Aliments i Làtex (AEPNAA)

Unió Vegetariana Espanyola (UVE)

Cita proposada: Agència de Salut Pública de Catalunya. "Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola" Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya. 2012

Document elaborat per:

Agència de Salut Pública de Catalunya
Direcció General d'Atenció a la Família i Comunitat Educativa
Departament d'Ensenyament
Generalitat de Catalunya

Coordinació:

Salvador Castell, Gemma
Manera Bassols, Maria
Blanquer Genovart, Maria

Amb el consens de:

Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA)
Associació Catalana d'Infermeria Pediàtrica (ACIP)
Centre Català de la Nutrició. Institut d'Estudis Catalans (CCNIEC)
Federació d'Associacions de Mares i Pares d'Alumnes de Catalunya (FAPAC)
Fundació Àlicia
Fundació Dieta Mediterrània (FDM)
Grup de Revisió, Estudi i Posicionament de l'Associació Espanyola de Dietistes-Nutricionistes (GREP-AEDN)
Grup de Treball Alimentació en la Gestació i la Infància de l'Associació Catalana de Dietistes-Nutricionistes (ACDN)
Societat Catalana de Pediatria (SCP)
Universitat de Barcelona. Campus de l'Alimentació de Torribera
Universitat de Lleida
Universitat Rovira i Virgili
Universitat de Vic
Universitat Ramon Llull

Revisió:

Arija Val, Victòria
Bach Faig, Anna
Baladia Rodríguez, Eduard
Barbany Cahiz, Montse
Basulto Marset, Julio
Cabezas Peña, Carmen
Castell Abat, Conxa
Castell Garralda, Victòria
Cinca Pau, Núria
Corominas Baulenas, Pepita
Jané Checa, Mireia
Juncà Creus, Elisabet
Miranda Peñarroya, Gemma
Miró Fernández, Marta
Padró Massaguer, Laura
Paixà Matas, Sandra
Prats Viedma, Blanca
Rodríguez Pozo, Àngel
Roset Elias, Maria Assumpció
Rosselló Borredà, Maria Josep
Roura Carvajal, Elena
Roure Cuspinera, Eulàlia
Salas-Salvadó, Jordi
Sales Guàrdia, Rosa
Torres Moreno, Míriam
Vaqué Crusellas, Cristina
Vicente Tascón, Emilio
Vila Martí, Anna

Coordinació editorial:

Romero Cabestany, M. Auxiliadora

<http://canalsalut.gencat.cat>