

**INFORME DE VALORACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ DE MENÚS**

**Vedruna (Palamós). 28/02/2020**

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 a les autoritats sanitàries competents a vetllar per tal que els menjars servits en els centres docents siguin variats, equilibrats i adaptats a les necessitats dels comensals.

El següent informe s'elabora en base a la programació de menús del mes de Novembre, del curs 2019 - 2020. Els canvis proposats se suggereixen per tal de millorar l'equilibri de la programació, tenint en compte que una programació de menús és idònia quan contempla:

- **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, colors...),
- la inclusió de **tècniques culinàries** variades i apropiades a l'edat i a les característiques dels comensals,
- 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 i
- **altres aspectes** (oferta gastronòmicament variada, quantitats que respecten la sensació de gana dels comensals, reducció del malbaratament alimentari, inclusió de propostes relacionades amb l'entorn, les festes i celebracions, etc.).

Considerem que les principals funcions que el menjador escolar ha d'atendre són:

- **Proporcionar** als infants un menjar de qualitat, tant des del punt de vista nutricional com quant a criteris higiènics i sensorials.
- **Desenvolupar i reforçar** l'adquisició d'hàbits higiènics i alimentaris saludables.
- **Fomentar** un bon comportament i la utilització adequada del material i dels estris del menjador, així com promoure els aspectes socials i de convivència dels àpats.

Tot seguit us presentem una taula (Taula 1) que representa un resum dels principals aspectes valorats com a positius o que seria convenient que milloréssiu de la vostra programació de menús.

✓ Aspectes positius ✗ Aspectes a millorar ? no es pot valorar per manca d'informació

Presència d'alguna <b>verdura o fruita fresca</b> a cada àpat.	✓
Presència diària d' <b>hortalisses i verdures</b> en el menú (al 1r plat _p.ex. crema de carbassó_, al 2n plat _p.ex. pollastre guisat amb porro i pastanaga_ o a la guarnició _p.ex. enciam, tomàquet i olives_).	✓
Presència de <b>guarnicions de verdura</b> fresca crua (amanida) amb un mínim de tres dies a la setmana.	✓
Presència de <b>fregits per als segons</b> plats amb un màxim de dues vegades per setmana	✓
Presència de <b>fregits per a les guarnicions</b> , amb un màxim d'una vegada per setmana.	✓
Presència d' <b>aliments precuinats</b> (canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, arrebossats, etc.), amb una freqüència màxima de tres vegades al mes.	✓
Presència de <b>carns vermelles i processades</b> (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, etc.) amb una freqüència màxima d'una vegada per setmana.	✗
Presència de <b>fruita fresca a les postres</b> (4-5 dies fruita) amb un màxim d'un dia amb postres làctics (preferentment iogurt sense endolcir).	✓
Compliment de les <b>freqüències recomanades d'aliments</b> (arròs, verdura, llegum, ous, etc.) (Taula 2).	✓
Utilització d' <b>oli d'oliva</b> o de gira-sol altooleic per cuinar i per fregir.	✓ / ✓
Utilització d' <b>oli d'oliva verge</b> per amanir.	✓

Taula 1. Principals aspectes valorats de la programació de menús presentada

A continuació us presentem una taula (Taula 2) que mostra el compliment de les freqüències de consum d'aliments recomanades en la programació dels menús escolars i està omplerta segons el menú que en vàreu fer arribar.

COMPOSICIÓ DELS MENÚS	ALIMENTS	SETMANA				RACIONS RECOMANADES PER SETMANA (5 dies)
		1	2	3	4	
Primer plat	Arròs	1	1	1	1	1
	Pasta	1	1	2	2	1
	Llegums	1	1	1	1	1-2
	Patata	0	0	0	0	
	Verdures i hortalisses	1	2	2	1	1-2
Segon plat	Peix (blanc, blau, sèpia, calamars)	1	1	1	1	1-3
	Carn blanca (aus i conill) / Carn vermella o processada (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses...)	0/2	1/2	1/2	1/1	1-3/0-1 màxim 3 a la setmana en total
	Ous (truita, dur, al forn)	1	1	1	1	1-2
	Proteic vegetal (llegums i derivats, seitan...)	0	0	0	1	0-5
	Precuinats (canelons, croquetes, pizzes...)	0	1	1	1	0-3 al mes
	Fregits (arrebossats, croquetes, enfarinats...)	1	0	0	2	0-2
Guarnició	Amanida (verdura fresca crua)	3	2	3	3	3-4
	Altres (patates, salses, bolets, hortalisses...)	1	3	2	2	1-2
	Fregits (patates, patata xips, arrebossats...)	0	1	0	0	0-1
Postres	Fruita fresca	4	4	4	4	4-5
	Lactis (iogurt, formatge fresc, quallada) sense sucre	0	1	0	1	0-1
	Fruita no fresca (seca, assecada, al forn...)	0	0	0	0	0-1
	Dolços (flam, natilles, gelats, pastissos...)	0	0	1	0	0-1 al mes

Taula 2. Compliment de les freqüències de consum d'aliments recomanades en la programació dels menús escolars

\*Els requadres que estan en vermell i amb el fons gris són aquells aliments la freqüència dels quals hauria de millorar.

### Consideracions:

- Es potenciarà la utilització de **varietats integrals** (pasta, arròs, pa, etc.).
- Per la seva qualitat nutricional, es recomana augmentar la presència de **llegums** en els menús (cuinades, preferiblement, amb hortalisses), considerant, a més, que poden constituir un plat únic o un segon plat (acompanyat, per exemple, d'un entrant d'amanida o de crema de verdures). En el següent [enllaç](#) trobareu informació relacionada amb la promoció del consum de llegums.
- En les pastes no s'inclouen les **pizzes** perquè es consideren plats precuinats.
- No es considerarà una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per **patata**.
- La utilització de **sal** en les preparacions ha de ser moderada i segons les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut, ha de ser **iodada**.

- S'aconsella utilitzar **oli d'oliva verge** per amanir i **oli d'oliva** o de gira-sol altooleic per cuinar i per fregir.
- S'aconsella que al menjador hi hagi **aigua** accessible per als comensals.
- Cal adaptar els aliments, sobretot les hortalisses, les fruites i el peix a la **temporada** i a la **disponibilitat** del territori i zona geogràfica properes, per tal de garantir un consum de productes estacionals, locals i de proximitat.

És convenient que feu la màxima difusió d'aquest informe entre tots els agents implicats (AFA, empresa de restauració, professionals de la cuina i el menjador, etc.). En aquest sentit, us recomanem que **pengeu l'informe a la web del centre**, a un lloc ben visible, preferentment a l'apartat del "menjador" o "menú escolar", si en disposeu.

Per a més informació, podeu visitar la pàgina següent: [Programa de Revisió de Menús Escolars \(PReME\)](#).

També podeu consultar la guia "[L'alimentació saludable a l'etapa escolar](#)" i el document annex "[Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola](#)".

Així mateix, us recomanem consultar el document "[Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies](#)".

## EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ DE MENÚS PER A LA TEMPORADA DE TARDOR-HIVERN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA	<p>Crema de pastanaga amb rostes ***</p> <p>Rostit de gall dindi amb ceba, patata i pebrot vermell ***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Coliflor amb salsa de tomàquet i gratinada amb pa ratllat ***</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams variats, ceba tendra i olives ***</p> <p>Llesques de pera</p>	<p>Escudella (galets, cigrons, col, etc.) ***</p> <p>Filet de rosada al forn amb amanida de pastanaga ratllada i col llombarda ***</p> <p>Plàtan</p>	<p>Amanida completa (enciam, tomàquet, remolatxa i blat de moro) ***</p> <p>Paella (verdura i peix) ***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Mongetes seques estofades amb bledes i carbassa ***</p> <p>Bunyols de bolets amb pastanaga ratllada ***</p> <p>Taronja</p>
2a SETMANA	<p>Trinxat de col, patata i all tendre ***</p> <p>Hamburgueses a de cigrons amb amanida d'enciam, olives negres i poma ***</p> <p>Pera</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet ***</p> <p>Botifarra a la planxa amb amanida de pastanaga ratllada i blat de moro ***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Bròquil gratinat amb beixamel ***</p> <p>Pollastre al forn amb patates fregides ***</p> <p>Bol de taronja i plàtan</p>	<p>Llenties guisades amb ceba i pastanaga ***</p> <p>Sèpia al forn amb amanida d'enciam, ravenets i olives ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Fideuada ***</p> <p>Ou al forn amb verdures saltades (porro, carxofes, favetes i pastanaga) ***</p> <p>Mandarines</p>
3a SETMANA	<p>Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) ***</p> <p>Carn magra de porc al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i nous ***</p> <p>Bol de plàtan i kiwi</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ***</p> <p>Truita de carxofes amb tomàquet amanit ***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Llenties guisades amb pastanaga i col ***</p> <p>Filet d'halibut al forn amb verdures saltades ***</p> <p>Taronja</p>	<p>Patata amb col morada i ceba ***</p> <p>Pollastre rostit amb all i llimona amb amanida de magrana i escarola ***</p> <p>Crema catalana</p>	<p>Crema de carbassa ***</p> <p>Mongetes seques guisades amb porro i pastanaga ***</p> <p>Llesques de poma amb suc de llimona</p>
4a SETMANA	<p>Llesques de patata, tomàquet i ceba al forn ***</p> <p>Broqueta de pollastre a la planxa amb hummus i amanida d'enciam i olives ***</p> <p>Raïm</p>	<p>Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba ***</p> <p>Filet de lluç arrebossat amb amanida de pastanaga i remolatxa ratllades ***</p> <p>Taronja</p>	<p>Crema de porro, nap i moniato ***</p> <p>Arròs amb calamars i pèsols ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Cigrons guisats amb all i julivert ***</p> <p>Truita a la francesa amb amanida de daus de pastanaga i blat de moro ***</p> <p>Pera</p>	<p>Sopa de pistons ***</p> <p>Conill amb patates al forn amb amanida d'espínacs, taronja, pipes i ceba tendra ***</p> <p>logurt natural</p>

## EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ DE MENÚS PER A LA TEMPORADA DE PRIMAVERA-ESTIU

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ***</p> <p>Pastís de truites amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga ***</p> <p>Albercocs</p>	<p>Amanida de lleties (tomàquet, pebrot, ceba i blat de moro) ***</p> <p>Sonsos fregits (enfarinats) amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) ***</p> <p>Pera</p>	<p>Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert ***</p> <p>Pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre ***</p> <p>Llesques de plàtan i kiwi</p>	<p>Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes ***</p> <p>Arròs de peix ***</p> <p>Gelat de nata i maduixa</p>	<p>Cigrons amb daus de tomàquet amanit amb salsa pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva) ***</p> <p>Bunyols de carbassó amb amanida d'enciam i olives ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>
2a SETMANA	<p>Arròs amb salsa de tomàquet ***</p> <p>Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro ***</p> <p>Poma</p>	<p>Bròquil gratinat amb formatge ***</p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida de pastanaga ratllada i olives negres ***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro) ***</p> <p>Tires de sèpia amb ceba i porro al forn ***</p> <p>Maduixes amb suc de taronja</p>	<p>Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba ***</p> <p>Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam, ceba tendra, daus de poma i pipes ***</p> <p>Préssec</p>	<p>Crema freda de carbassó i mongeta blanca amb formatge ***</p> <p>Salsitxes a la planxa amb patates fregides i tomàquet amanit ***</p> <p>Meló</p>
3a SETMANA	<p>Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn ***</p> <p>Librets de llom amb amanida de pastanaga ratllada i blat de moro ***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Lleties amanides amb salsa vinagreta ***</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet amanit ***</p> <p>Cireres</p>	<p>Fideus a la cassola ***</p> <p>Filet de rosada al forn amb amanida d'enciam i olives ***</p> <p>Síndria</p>	<p>Crema freda de cigrons i porros ***</p> <p>Pizza casolana quatre estacions (xampinyons, pebrot, cirerols o tomàquets <i>cherry</i> i formatge) ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Amanida d'arròs (enciam, pastanaga, tomàquet, ceba tendra) ***</p> <p>Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons saltats ***</p> <p>Plàtan</p>
4a SETMANA	<p>Tirabuixons de colors amb formatge parmesà ***</p> <p>Croquetes de cigrons amb amanida de tomàquet, cogombre i olives negres ***</p> <p>Meló</p>	<p>Ensalada russa amb maionesa* (patata, pèsols, pastanaga i mongeta verda) ***</p> <p>Rodó de gall dindi al forn amb verduretes (carbassó, pebrot, ceba) ***</p> <p>Bol de poma i plàtan</p>	<p>Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes ***</p> <p>Broqueta de conill amb patates fregides i amanida d'enciam i blat de moro ***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Arròs a la milanesa (ceba, pernil curat, pèsols) ***</p> <p>Filet de lluç a la marinera (gambes i musclos) ***</p> <p>Albercocs</p>	<p>Empedrat de mongetes seques (tomàquet, pebrot, ceba i olives negres) ***</p> <p>Truita de formatge amb carbassó a la planxa i amanida d'enciam ***</p> <p>Maduixes</p>

\* Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat

## Suggeriments culinaris per la temporada de tardor – hivern

Primers plats	Segons plats
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb bolets</li> <li>• Canelons de verdures*</li> <li>• Crema de carbassó i porro</li> <li>• Crema de cigrons</li> <li>• Crema de pastanaga</li> <li>• Crema de porros</li> <li>• Espinacs saltats amb all i pernil</li> <li>• Llenties estofades amb verdures</li> <li>• Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn</li> <li>• Macarrons amb tonyina</li> <li>• Mongetes seques amb salsa de tomàquet</li> <li>• Paella de verdures</li> <li>• Pasta amb salsa de bolets</li> <li>• Pasta amb salsa de tomàquet i sípia</li> <li>• Pastís de puré de patates gratinat</li> <li>• Patates farcides de verdura</li> <li>• Pizza de verdures/quatre estacions/etc.*</li> <li>• Sopa d'all</li> <li>• Sopa de peix amb arròs i ou dur</li> <li>• Sopa de peix amb rostes o pasta</li> <li>• Sopa de pistons amb pilotetes de carn</li> <li>• Sopa minestrone (pasta, verdures i mongetes vermelles)</li> <li>• Tortel·linis o raviolis amb tomàquet i formatge</li> <li>• Trinxat de col i patata</li> <li>• Verdures (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs) gratinades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Broquetes de peix/pollastre/gall dindi/vedella/porc a la planxa</li> <li>• Bunyols de bacallà*</li> <li>• Cigrons amb espinacs i ou dur</li> <li>• Conill rostit amb ceba</li> <li>• Croquetes casolanes (verdura, pollastre, cigrons, formatge, peix, etc.)</li> <li>• Fesols guisats amb bolets</li> <li>• Filet de lluç al forn amb salsa de porros</li> <li>• Filet de lluç al forn amb verdures</li> <li>• Filet de peix espasa al forn amb salsa de tomàquet i olives</li> <li>• Filet de rosada al forn amb beixamel</li> <li>• Filet de rosada al forn amb salsa d'ametlles</li> <li>• Mandonguilles de llenties i arròs amb salsa de verdures.</li> <li>• Pit de gall dindi o de pollastre al forn amb fines herbes</li> <li>• Pollastre rostit amb allada (a l'allet)</li> <li>• Pollastre rostit amb petitòria (ametlles, ou bullit, vi, all i julivert)</li> <li>• Pollastre rostit amb prunes i pinyons</li> <li>• Rodó de gall dindi o pollastre rostit amb prunes</li> <li>• Truita de formatge</li> <li>• Truita de mongetes seques, all i julivert</li> <li>• Truita de patata, xampinyons o carbassó</li> <li>• Truita de tonyina</li> <li>• Truita de verdures (espàrrecs, carxofa, etc.)</li> </ul>
<b>Plats únics</b> [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.]	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb carxofa i bacallà</li> <li>• Arròs o fideus a la cassola (amb carn)</li> <li>• Canelons/lasanya de llegum, carn o de peix*</li> <li>• Estofat de patates i pèsols amb gall dindi</li> <li>• Fideuada (fideus amb peix)</li> <li>• Paella de peix</li> <li>• Paella mixta (carn i peix)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carn d'olla (pollastre, cigrons, col bullits)</li> <li>• Estofat de patates i sípia</li> <li>• Mandonguilles de vedella i sípia guisades amb patates</li> <li>• Ous al forn amb llesques de patates i tomàquet</li> <li>• Patates farcides de carn o peix i gratinades</li> <li>• Pit de pollastre guisat amb carxofa i patata</li> <li>• Pizza de pernil cuit, de carn picada o de tonyina*</li> </ul>
<b>Postres</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruita fresca</li> <li>• Bol de iogurt amb fruita fresca</li> <li>• Bol de mandarina i kiwi</li> <li>• Iogurt natural</li> <li>• Llesques de pera amb un rajolí de xocolata/caramel/mel.</li> <li>• Macedònia de fruita de temporada</li> <li>• Plàtan laminat amb rajolí de xocolata desfeta</li> <li>• Poma o pera cuita (amb canyella)</li> <li>• Rodanxes de taronja amb rajolí de mel o polsim de sucre</li> <li>• Taronja amb canyella</li> </ul>	<b>Ocasionalment:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Codonyat</li> <li>• Compota de pera amb xocolata desfeta</li> <li>• Compota de poma amb iogurt o nata muntada</li> <li>• Flam d'ou, de vainilla, de xocolata, de coco...</li> <li>• Gelat</li> <li>• Pastís o coca de poma, de fruita seca, etc.</li> <li>• Petit suisse</li> <li>• Pomes al forn amb barret de nata</li> <li>• Postres de músic (fruita seca i dessecada)</li> <li>• Púding amb fruita seca</li> <li>• Quallada amb mel o melmelada</li> <li>• Formatge tendre amb nous i mel</li> </ul>

\*No precuinats

## Suggeriments culinaris per la temporada de primavera – estiu

Primers plats	Segons plats
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanides d'arròs (cal especificar-ne els ingredients)</li> <li>• Amanides de llegums (cal especificar-ne els ingredients)</li> <li>• Amanides de pasta (cal especificar-ne els ingredients)</li> <li>• Amanides de patata (cal especificar-ne els ingredients)</li> <li>• Canelons de verdures amb salsa de tomàquet*</li> <li>• Crema freda de carbassó</li> <li>• Crema freda de cigrons, llenties, ...</li> <li>• Crema freda de pèsols</li> <li>• Crema freda de porro i patata</li> <li>• Espinacs saltats amb all, panses i pinyons</li> <li>• Gaspaxo</li> <li>• Llesques de patata, tomàquet i ceba al forn</li> <li>• Paella de verdures</li> <li>• Pastís fred de puré de patates</li> <li>• Pizza de verdures*</li> <li>• Sopa freda de tomàquet</li> <li>• Tallarines amb pesto (oli, alfàbrega, pinyons i formatge)</li> <li>• Tirabuixons de pasta amb tomàquet fresc i olives negres</li> <li>• Verdures (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs) gratinades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Broquetes de peix/pollastre/gall dindi/vedella a la planxa</li> <li>• Bunyols de bacallà*</li> <li>• Croquetes casolanes (verdura, pollastre, cigrons, formatge, peix, etc.)</li> <li>• Cuixetes de pollastre amb llimona al forn</li> <li>• Filet de gall dindi guisat amb vinagreta</li> <li>• Filet de gall dindi rostit amb salsa de ceba</li> <li>• Filet de lluç al forn amb verdures</li> <li>• Filet de peix espasa al forn amb salsa de tomàquet i olives</li> <li>• Flam de xampinyons</li> <li>• Hamburgueses de cigrons</li> <li>• Mandonguilles de lluç</li> <li>• Pit de pollastre al forn amb fines herbes</li> <li>• Pollastre rostit amb pinya</li> <li>• Pollastre rostit amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet)</li> <li>• Rodó de gall dindi o pollastre al forn</li> <li>• Truita de formatge</li> <li>• Truita de tonyina</li> <li>• Truita de mongetes seques, all i julivert</li> <li>• Truita de patata, xampinyons o carbassó</li> <li>• Truita de verdures (espàrrecs, carxofa, etc.)</li> </ul>
<b>Plats únics</b> [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.]	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs a la cassola (carn i/o peix)</li> <li>• Fideuada (fideus i peix)</li> <li>• Fideus a la cassola (carn i/o peix)</li> <li>• Paella de peix</li> <li>• Paella mixta (carn i peix)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Canelons/lasanya de carn, de llegum o de peix amb salsa de tomàquet*</li> <li>• Ous al forn amb llesques de patates, carbassó i tomàquet</li> <li>• Pastís de patata amb bacallà i maionesa</li> <li>• Pizza de pernil, de carn picada o de tonyina*</li> </ul>
<b>Postres</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruita fresca</li> <li>• Bol de iogurt amb fruita fresca</li> <li>• Iogurt natural</li> <li>• Llesques de pera/poma amb un rajolí de mel, xocolata o caramel</li> <li>• Macedònia de fruita de temporada (maduixes, meló, síndria, préssec, etc.)</li> </ul>	<b>Ocasionalment:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compota de pera</li> <li>• Compota de poma amb iogurt o nata muntada</li> <li>• Flam d'ou, de vainilla, de xocolata o de coco</li> <li>• Gelat</li> <li>• Maduixes amb gelat o nata</li> <li>• Petit suisse</li> <li>• Pomes al forn amb barret de nata</li> <li>• Quallada amb mel o melmelada</li> <li>• Gelatina amb fruita de temporada</li> </ul>

\*No precuinats



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

Les quantitats de les racions han d'anar d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat i, en tot cas, **és important respectar la sensació de gana expressada per part del comensal.**

		Quantitat expressada en grams i en cru			
		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
<b>VERDURES I HORTALISSES</b>	Plat principal	100-120	120-150	150-200	200-250
	Guarnició	50-60	60-100	100-120	120-150
<b>FRUITA</b>	Fruita fresca	90-120	120-150	150-200	175-250
<b>LLEGUMS, TUBERCLES I CEREALS</b>	Llegums (plat principal)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	15-20	20-30	30-40	40-50
	Patates (plat principal)	150-200	200-250	250-300	250-300
	Patates (guarnició)	80-90	90-100	100-150	150-200
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60	60-80	80-90	90-100
	Arròs, pasta (sopa)	20-25	25-30	30-35	35-50
	Arròs, pasta (guarnició)	20-25	25-30	30-35	35-50
	Pa (acompanyament)	20-30	30-40	40-50	50-60
<b>CARN I DERIVATS, PEIX, OUS I LLEGUMS</b>	Tall de carn	50-70	70-100	100-125	100-125
	Costelles de porc o xai (pes brut)	70-90	90-120	120-145	120-150
	Carn picada (mandonguilles, hamburguesa)	50-70	70-100	100-125	100-125
	Carn picada (per arròs, pasta)	15-30	30-40	40-50	40-50
	Pollastre (guisat, rostit) (pes brut)	80-100	100-175	200-250	200-250
	Peix (filet)	70-100	100-125	125-150	125-150
	Ous	1 unitat	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
	Llegums (plat principal)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	15-20	20-30	30-40	40-50
<b>LÀCTICS</b>	Formatge (ració)	25-30	30-40	40-50	50-60

ANNEX 2. Programació de menús utilitzada per a la revisió:

VEDRUNA PALAMÓS		Novembre - 2019		DIVERSES		DIVERSES		DIVERSES		DIVERSES																												
		DIMARTS		DIMECRES		DINOU		DIVERSES		DIVERSES																												
		DIVERSES		DIVERSES		DIVERSES		DIVERSES		DIVERSES																												
4	LLIURE DISPOSICIÓ	ARRÓS AMB VERDURES DE L'HORTA LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA FRUITA	6	CREMA DE PASTANAGA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO, BROTS DE MONGETES I PASTANAGA FRUITA	7	MACARRONS AMB TOMÀQUET TRUITA D'ESPINACS AMANIDA VERDA FRUITA	8	MONGETES BLANQUES ESTOFADES CROQUETES ARTESANES DE PERNIL ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	11	PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE) MEDALLONS DE BACALLÀ AL FORN AMB LLIMONA I UN LIT DE CEBA I PATATA FRUITA	12	CREMA DE CARBASSA PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL IBÈRIC AMB SALSA DE TOMÀQUET TOMÀQUET AMANIT FRUITA	13	LENTIES AMB VERDURES TRUITA DE PERNIL DOLÇ PATATES A DAUS FRUITA	14	SOPA DE PEIX ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS FRUITA	15	COUFLOR "AL AJO ARRERO" CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA IOGURT DE SABORS	18	PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES, PÈSOLS I MONGETA TENDRA BOTIFARRA DE PORC AL FORN TOMÀQUET A DAUS FRUITA	19	MONGETES BLANQUES AMB ARRÓS TRUITA FRANCESA AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA	20	SOPA DE MERA VELLA (SOPA DE BROU DE CARN AMB PASTA MERA VELLA, OU DUR I PERNIL DOLÇ) PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I PERNIL NATILLES DE XOCOLATA	21	CREMA DE BRÒQUIL POMMA FRUITA	22	TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBRE TONYINA AMB SALSA DE TOMÀQUET ENCIAM I CEBA FRUITA	25	LENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA TRUITA DE PATATES TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	26	PAELLA AMB VERDURES POLLASTRE A L' AMERICANA AMB BACÓ ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT DE SABORS	27	GALETES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA ABADEJO ARROSSAT AMB PATATA I CEBA FREGIDA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	28	CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGE CIGRONS A LA BOLYNESE FRUITA	29	SOPA DE LLETRES MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS FRUITA
		1		FESTIU		1		FESTIU		1																												

