

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

*Edició 2017*



Generalitat de Catalunya  
**Agència de Salut Pública de Catalunya**

# Índex

1. Introducció	3
2. Consideracions generals	3
3. Consideracions específiques	4
4. Altres aspectes que cal tenir en compte	5
5. Freqüències recomanades de consum d'aliments en les programacions	8
6. Exemples de programacions	10
6.1 Exemple de programació de menús de 5 dies per a la temporada de tardor-hivern	10
6.2 Exemple de programació de menús de 5 dies per a la temporada de primavera-estiu	11
6.3 Exemple de programació de menús de 3 dies per a la temporada de tardor-hivern	12
6.4 Exemple de programació de menús de 3 dies per a la temporada de primavera-estiu	13
6.5 Suggestions culinàries per a la temporada de tardor-hivern	14
6.6 Suggestions culinàries per a la temporada de primavera-estiu	16
7. Adaptacions del menú base	18
7.1 Al·lèrgies i intoleràncies	18
7.2 Trastorns aguts lleus de l'aparell digestiu (molèsties digestives i intestinals)	19
7.3 Diabetis	19
7.4 Menús vegetarians	20
7.5 Exemple de planificació de menús adaptats	21

## 1. Introducció

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

- 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, estris, la inclusió de tècniques culinàries variades i apropiades a l'edat i a les característiques dels comensals).
- Aspectes ambientals i socials (la consonància amb l'estació de l'any, a la vegada que es 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 s'afavoreix la sostenibilitat ambiental).
- Altres aspectes (oferta variada, quantitats que respecten la sensació de gana, inclusió de propostes culinàries relacionades amb l'entorn i el territori o també d'altres cultures, les festes i celebracions, etc.).

## 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 estigui disponible per a les famílies (la programació del mes) inclogui la data, sigui entenedora i fàcil de llegir, que els dibuixos i les imatges que la poden acompanyar no dificultin la comprensió del menú i que no inclogui publicitat d'aliments. 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. En el document *Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies* trobareu informació en relació a l'actitud dels adults pel que fa a les quantitats a servir, al rebuig de certs aliments, etc.
- L'aigua ha de ser la beguda principal al llarg del dia. 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 verge extra, tant per amanir com per cuinar, per la seva qualitat nutricional. En el cas de les coccions i els fregits, l'oli d'oliva refinat i l'oli de gira-sol altooleic són una alternativa més econòmica que l'oli d'oliva verge extra i tenen més estabilitat que altres olis (gira-sol, sansa, soja, blat de moro...).
- 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, preferentment integral.
- Cal reduir la presència d'aliments precuinats (canelons, lasanyes, croquetes, crestes de tonyina, pizzas, 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 i trans)

i sal. Així mateix, s'ha d'evitar que les guarnicions que acompanyin aquests plats siguin també precuinades (per exemple, patates prefregides).

- 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, etc.) o d'altres cultures.

### 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 peix 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.

Cal evitar sobrepassar la freqüència recomanada de carns vermelles i processades (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, etc.). Aquestes carns es poden servir, com a màxim, una vegada a la setmana (comptabilitzada dins de la recomanació de servir carn, que és d'una a tres vegades per setmana).

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 dificultats 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, donant prioritat a les preparacions de verdura crua (amanides). Així mateix, és aconsellable especificar quins són els aliments que formen part de la guarnició (pastanaga i blat de moro, 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 mensual). 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 làctiques (donant preferència al iogurt natural sense ensucrar).

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, llesques de poma amb suc de llimona, macedònia...) per tal d'evitar la monotonia i millorar-ne el grau d'acceptació.

- Cal, en cada àpat, proporcionar alguna verdura o fruita fresca.
- És convenient evitar les combinacions de plats que s'hagi comprovat que tenen poca acceptació (per exemple, 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 bolonyesa (amb carn i formatge). Es poden acompanyar d'amanides, cremes de verdures, brous, etc.

- Tal com s'indica en la taula 1, cal 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 hortalisses i verdures (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, d'una a tres vegades carns (carns blanques d'una a tres vegades, i carns vermelles i processades, un màxim d'una vegada a la setmana; en total, entre blanques i vermelles/processades, un màxim de 3 vegades a la setmana).
  - 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 d'intentar 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, carns picades i aliments tous 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).

## 5

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 és important, 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, la qual cosa propicia una alimentació més sostenible i respectuosa amb el medi ambient.

#### 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 educatius s'ofereix la possibilitat a l'alumnat de portar el dinar en carmanyola, i se'ls facilita l'espai i les condicions de refrigeració (nevera) i escalfament (microones) adequades. Aquesta opció, sempre que els infants i adolescents s'impliquin en els diferents processos, es planifiquin els menús acuradament i es garanteixin de les condicions higienicosanitàries, pot esdevenir una bona alternativa.

A la guia *L'alimentació saludable a l'etapa escolar 2017* 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 en l'àpat del migdia. A la guia *L'alimentació saludable a l'etapa escolar 2017* 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 efectes dels microorganismes patògens. És per això que cal extremar les mesures d'higiene de caràcter general, com per exemple, el rentat de mans, la netedat de la indumentària de treball i altres d'específiques per a cada operació o procés, com ara la neteja i desinfecció (higienització) dels vegetals.

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

Trobareu més informació sobre pràctiques correctes d'higiene als enllaços següents:

*[Quatre normes per preparar aliments segurs](#)*

*[Consells per a la preparació d'aliments amb ou](#)*

*[Informació general sobre APPCC i prerequisits](#)*

*[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.

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

S'ha de procurar que en la programació de menús de cinc dies s'ofereixin cada setmana els aliments següents:

Taula 1. Freqüències recomanades de consum d'aliments en la programació de menús escolars

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
<b>Primers plats</b>	
Arròs <sup>1</sup>	1
Pasta <sup>1,2</sup>	1
Llegums <sup>3</sup>	1-2
Hortalisses i verdures (incloent les patates <sup>4</sup> )	1-2
<b>Segons plats</b>	
Carns <sup>5</sup>	1-3
Carns blanques	1-3
Carns vermelles i processades	0-1
Peixos <sup>6</sup>	1-3
Ous	1-2
Proteics vegetals (llegums i derivats)	0-5
<b>Guarnicions</b>	
Amanides variades	3-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets...)	1-2
<b>Postres</b>	
Fruita fresca i de temporada	4-5
Altres postres (preferentment iogurt natural. També formatge fresc, quallada, fruita seca...)	0-1
<b>Tècniques culinàries</b>	
Precuinats	≤ 3/mes
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana

<sup>1</sup> El consum de varietats integrals (també en el cas del pa) és més saludable. També es poden incloure altres varietats de cereals locals com el blat de moro (polenta), el mill, el fajol...

<sup>2</sup> En les pastes no s'inclouen les pizzes perquè es consideren plats precuinats.

<sup>3</sup> 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).

<sup>4</sup> No s'ha de considerar una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per patata.

<sup>5</sup> Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent 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.

<sup>6</sup> És convenient diversificar el tipus de peix, tant blancs com blaus i, preferentment de pesca sostenible.



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 següents:

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

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
<b>Primers plats</b>	
Arròs <sup>1</sup> / Pasta <sup>1,2</sup>	1
Llegums <sup>3</sup>	1
Hortalisses i verdures (incloent les patates <sup>4</sup> )	1
<b>Segons plats</b>	
Carns blanques <sup>5</sup>	1
Peixos <sup>6</sup>	1
Ous	1
Proteics vegetals (llegums i derivats)	0-3
<b>Guarnicions</b>	
Amanides variades	2-3
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets...)	0-1
<b>Postres</b>	
Fruita fresca i de temporada	2-3
Altres postres (preferentment iogurt natural. També formatge fresc, quallada, fruita seca...)	0-1
<b>Tècniques culinàries</b>	
Precuinats	≤ 2/mes
Fregits (segons plats)	≤ 1/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana

<sup>1</sup> El consum de varietats integrals (també en el cas del pa) és més saludable. També es poden incloure altres varietats de cereals locals com el blat de moro (polenta), el mill, el fajol...

<sup>2</sup> En les pastes no s'inclouen les pizzes perquè es consideren plats precuinats.

<sup>3</sup> 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).

<sup>4</sup> No s'ha de considerar una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per patata.

<sup>5</sup> Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent 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.

<sup>6</sup> És convenient diversificar el tipus de peix, tant blancs com blaus i, preferentment de pesca sostenible.

## 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	<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>Hamburguesa 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, carxofa, faves 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>Raió</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>

- Aigua, pa integral i oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir.
- La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.
- Cal adaptar els aliments, sobretot les hortalisses, les fruites i el peix a la temporada i a la disponibilitat del territori i zona geogràfica propera, per tal de garantir un consum de productes estacionals, locals i de proximitat.

## 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 amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Albercocs	Amanida de llenties (tomàquet, pebrot, ceba i blat de moro) Sonsos fregits (enfarinats) amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) Pera	Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert Pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre Llesques de plàtan i kiwi	Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes Arròs de peix Gelats de nata i maduixa	Cigrons amb daus de tomàquet amanit amb salsa pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva) Bunyols de carbassó amb amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
2a setmana	Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Prunes	Bròquil gratinat amb formatge Truita de patates i ceba amb amanida de pastanaga ratllada i olives negres Iogurt	Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro) Tires de sèpia amb ceba i porro al forn Maduixes amb suc de taronja	Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba Pit de pollastre arrebossat amb ceba tendra, daus de poma i pipes Préssec	Crema freda de carbassó i mongeta blanca 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 llom amb amanida de pastanaga ratllada i blat de moro Iogurt	Llenties amanides amb salsa vinagreta Truita a la francesa amb tomàquet amanit Cireres	Fideus a la cassola Filet de rosada al forn amb amanida d'enciam i olives Sindria	Crema freda de cigrons i cogombre Pizza casolana quatre estacions (xampinyons, pebrot, cicerols o tomàquets <i>cherry</i> i formatge) Macedònia de fruita de temporada	Amanida d'arròs (enciam, pastanaga, tomàquet, ceba tendra) Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons saltats Nectarina
4a setmana	Tirabuixons de colors amb formatge parmesà Croquetes de cigrons al forn amb amanida de tomàquet, cogombre i olives negres Meló	Ensalada russa amb maionesa* (patata, pèsols, pastanaga i mongeta verda) Rodó de gall dindi al forn amb verduretes (carbassó, pebrot, ceba) Prunes	Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes Broqueta de conill amb patates fregides i amanida d'enciam i blat de moro Iogurt	Arròs a la milanesa (ceba, pernil curat, pèsols) Filet de bruixa a la marinera (gambes i musclos) Albercocs	Empedrat de mongetes seques (tomàquet, pebrot, ceba i olives negres) Truita de formatge amb carbassó a la planxa i amanida d'enciam Maduixes

\* Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat

- Aigua, pa integral i oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir.
- La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.
- Cal adaptar els aliments, sobretot les hortalisses, les fruites i el peix a la temporada i a la disponibilitat del territori i zona geogràfica propera, per tal de garantir un consum de productes estacionals, locals i de proximitat.

### 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>Pit de gall dindi a la planxa amb motlle d'arròs i salsa de xampinyons ***</p> <p>Taronja</p>	<p>Cigrons estofats amb pastanaga i carbassó ***</p> <p>Truita a la francesa amb amanida d'espínacs tendres, ceba, taronja i olives ***</p> <p>Pera</p>	<p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ***</p> <p>Filet de rosada al forn amb amanida de pastanaga ratllada i col llombarda ***</p> <p>Plàtan</p>
2a SETMANA	<p>Gratinat de bròquil i patata amb beixamel ***</p> <p>Pollastre al forn amb amanida d'enciam, ceba tendra, poma i panses ***</p> <p>Bol de taronja i plàtan</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet ***</p> <p>Sèpia al forn amb amanida d'enciam i tomàquet cirerol ("cherry") ***</p> <p>logurt</p>	<p>Llenties guisades amb ceba i pastanaga ***</p> <p>Ou dur amb salsa de tomàquet i olives ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>
3a SETMANA	<p>Tirabuixons amb espínacs tendres i alls saltats ***</p> <p>Truita de carbassó amb amanida d'enciam, ceba i raves ***</p> <p>logurt</p>	<p>Crema de porro i pastanaga ***</p> <p>Pollastre rostít amb arròs saltat amb all i bolets ***</p> <p>Poma</p>	<p>Mongetes seques guisades amb porro i pastanaga ***</p> <p>Filet d'halibut arrebossat amb amanida d'escarola, ceba tendra i blat de moro ***</p> <p>Mandarines</p>
4a SETMANA	<p>Minestra de verdures (coliflor, mongeta tendra, pastanaga, pèsols i patata) ***</p> <p>Conill al forn amb arròs saltat amb all i julivert ***</p> <p>Bol de plàtan i kiwi</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>Escudella (galets, cigrons, col i pastanaga) ***</p> <p>Truita a la francesa amb amanida d'enciam, ceba i olives negres ***</p> <p>Pera</p>

- Aigua, pa integral i oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir.
- La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.
- Cal adaptar els aliments, sobretot les hortalisses, les fruites i el peix a la temporada i a la disponibilitat del territori i zona geogràfica propera, per tal de garantir un consum de productes estacionals, locals i de proximitat.

## 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 amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga *** Albercocs	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga, pebrot i blat de moro) *** Broquetes de gall dindi al forn amb amanida d'enciam, cogombre i olives *** Pera	Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes *** Filet de lluç al forn amb puré de patata i pastanaga *** Préssec
2a SETMANA	Amanida de llegums variats (tomàquet, pebrot, pastanaga i blat de moro) *** Sèpia amb ceba i porro al forn *** Maduixes amb suc de taronja	Crema freda de carbassó *** Truita de patates amb amanida de pastanaga ratllada i daus de meló, *** logurt	Arròs amb salsa de tomàquet *** Hamburguesa de cigrons i pollastre amb escalivada (albergínia, pebrot i ceba al forn) *** Poma
3a SETMANA	Gratinat de patata, carbassó, tomàquet i formatge *** Pit de pollastre arrebossat* amb amanida de cogombre i ceba tendra *** Síndria	Lleties amanides amb salsa vinagreta *** Truita a la paisana (pèsols, pebrot, ceba, carbassó) amb amanida d'enciams variats *** Cireres	Fideus a la cassola *** Filet de rosada al forn amb amanida de tomàquet, pebrot verd i ceba *** logurt
4a SETMANA	Empedrat de mongetes seques (tomàquet, bacallà, pebrot, ceba i olives negres) *** Truita de formatge amb carbassó a la planxa i tomàquet de cirerol ("cherry") *** Maduixes	Arròs a la milanesa (ceba, pèsols, pebrot i formatge curat) *** 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 amanida de tomàquet, blat de moro i orenga *** Bol de poma i plàtan

\*No ha de ser precuinat

\*\*Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat

- Aigua, pa integral i oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir.
- La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.
- Cal adaptar els aliments, sobretot les hortalisses, les fruites i el peix a la temporada i a la disponibilitat del territori i zona geogràfica propera, per tal de garantir un consum de productes estacionals, locals i de proximitat.

## 6.5 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>• Lenties 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 rostos o pasta</li> <li>• Sopa de pistons amb fesols</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>• Botifarra guisada amb bolets</li> <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 lenties 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>

\*No ha de ser precuinat

## 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.

- |  |   |
|--|---|
| <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, patata)</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></ul> |
|--|---|

## Postres

- |   |   |
|---|---|
| <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>• Macedònia de fruita de temporada</li><li>• Poma o pera cuïta (amb canyella)</li><li>• Postres de música (fruita seca i dessecada)</li><li>• Taronja amb canyella</li></ul> | <p>Ocasionalment:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Codonyat</li><li>• Compota de pera amb rajolí de xocolata</li><li>• Compota de poma amb iogurt o nata muntada</li><li>• Flam de xocolata o coco</li><li>• Formatge tendre amb nous i mel</li><li>• Gelat</li><li>• Llesques de pera amb un rajolí de xocolata/caramel/mel</li><li>• Pastís o coca de poma, de fruita seca, etc.</li><li>• Petit suisse</li><li>• Plàtan laminat amb rajolí de xocolata</li><li>• Pomes al forn amb barret de nata</li><li>• Púding amb fruita seca</li><li>• Quallada amb mel o melmelada</li><li>• Rodanxes de taronja amb mel o sucre</li></ul> |
|---|---|

\*No ha de ser precuïnat

## 6.6 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, lleties, ...</li> <li>• Crema freda de pèsols</li> <li>• Crema freda de porro i patata</li> <li>• Espinacs saltats amb all i pernil</li> <li>• Gaspatxo</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/porc a la planxa</li> <li>• Bunyols de bacallà*</li> <li>• Carn magra de porc al forn</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>

\*No ha de ser precuinat



### 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.

- |   |   |
|---|---|
| <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> |
|---|---|

### • Postres

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Fruita fresca</li><li>• Bol de iogurt amb fruita fresca</li><li>• Daus de meló amb menta</li><li>• Iogurt natural</li><li>• Macedònia de fruita de temporada (maduixes, meló, síndria, préssec, etc.)</li></ul> | <p>Ocasionalment:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Compota de pera</li><li>• Compota de poma amb iogurt o nata muntada</li><li>• Flam de xocolata o coco</li><li>• Gelat</li><li>• Gelatina sense sucre amb fruita de temporada</li><li>• Llesques de pera/poma amb un rajolí de mel, xocolata o caramel</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 mermelada</li></ul> |
|---|--|

\*No ha de ser precuinat

## 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 adaptar el menú base a 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

Les *al·lèrgies alimentàries* es manifesten amb una sèrie de reaccions immunològiques que es produeixen en una persona sensibilitzada a un aliment determinat quan l'ingereix o bé per simple contacte. Respon, també, a un mecanisme immunològic que es pot manifestar de maneres diferents (cutània, respiratòria, digestiva, etc.) en una persona sensibilitzada quan entra en contacte amb un determinat component alimentari.

En aquests casos, la pauta alimentària és absolutament necessària, juntament amb un informe mèdic que ho expressi, acompanyat 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.

Podeu trobar més informació sobre aquest tema al següent document: *Model d'atenció dels infants amb al·lèrgies alimentàries i/o al làtex en l'àmbit escolar*.

La *malaltia celiaca o celiàquia* és una malaltia crònica que es presenta en persones genèticament predisposades, el sistema immunitari de les quals reacciona al consum de gluten i ataca el propi organisme. Això causa una inflamació al budell, fet que provoca una mala absorció dels nutrients i repercuteix negativament en el creixement i l'estat nutricional de l'infant. Aquesta inflamació es produeix encara que no es presenti cap símptoma aparent. El tractament requereix excloure de l'alimentació, per a tota la vida, tots aquells aliments que contenen gluten en la composició o bé aquells en què s'ha utilitzat algun producte 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.

Tot producte processat és susceptible de contenir gluten. Per això, és necessari treballar amb productes etiquetats amb la llegenda o símbol "Sense Gluten". La classificació dels aliments segons el seu contingut en gluten la podeu trobar al web de l'*Associació Celiacs de Catalunya*.

Us podeu descarregar el manual *Restauració sense gluten*, on podeu trobar les pautes necessàries per evitar la contaminació encreuada a l'hora de manipular els aliments, tenint en compte la matèria primera utilitzada, les superfícies, els estris, etc.

També podeu consultar el document *Guia pràctica. La celiàquia a l'escola*.

Tant en el cas d'al·lèrgies com de celiàquia, és essencial controlar la manipulació dels aliments i estris per evitar el risc de contaminació encreuada. És important assegurar-se que el material escolar utilitzat (plastilina, pintures de dits, etc.) no conté gluten, sobretot en el cas d'infants que encara es posen sovint les mans a la boca.

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

La **intolerància a la lactosa** no és una al·lèrgia, sinó un trastorn que provoca alteracions o molèsties abdominals i/o intestinals quan la lactosa arriba al budell. La lactosa és un sucre present en 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 persona. No obstant això, és habitual que el consum de llets fermentades com ara el iogurt i els 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 l'informe 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 una malaltia 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 quantitats 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 laminadures, les begudes ensucrades, els sucres de fruita, etc., així com les postres dolces (patisserie i brioixeria) i les postres làctiques ensucrades, productes que a l'escola i al menjador escolar no s'haurien d'oferir.

Podeu trobar més informació sobre aquest tema al document: *Model d'atenció dels infants amb diabetis en l'àmbit escolar*.

### Informació sobre les associacions d'afectats

*Associació 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)*

*Associació d'intolerants a la lactosa d'Espanya (ADILAC)*

## 7.4 Menús vegetarians

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 vegetarians 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 la proposta ovolactovegetariana s'exclou 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.

Es poden oferir combinacions de llegums amb cereals (llenties amb arròs, cigrons amb fideus, pèsols amb blat de moro, etc.), o bé llegums sols, i es poden enriquir aquestes preparacions amb fruita seca (ametlles, avellanes, nous, etc.) i formatge. Altres aliments rics amb 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 vegetarià 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 la relació social a l'hora de l'àpat.

## 7.5 Exemple de planificació de menús adaptats

	Estàndard	Vegetarià	Malaltia celíaca	Al·lèrgia (a la proteïna de llet de vaca)	Diabetis Sense sucre d'addició
Dilluns	Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) Llom de porc al forn amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous Taronja	Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) Seitan al forn amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous Taronja	Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) Llom de porc al forn amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous Taronja	Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) Llom de porc al forn amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous Taronja	Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) Llom de porc al forn amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous Taronja
Dimarts	Minestra de verdures (pastanaga, bròquil, porro, carxofa i carbasso) Estofat de patates, pèsols i sèpia Pera	Minestra de verdures (pastanaga, bròquil, porro, carxofa i carbasso) Estofat de mongetes blanques i patata Pera	Minestra de verdures (pastanaga, bròquil, porro, carxofa i carbasso) Estofat de patates, pèsols i sèpia Pera	Minestra de verdures (pastanaga, bròquil, porro, carxofa i carbasso) Estofat de patates, pèsols i sèpia Pera	Minestra de verdures (pastanaga, bròquil, porro, carxofa i carbasso) Estofat de patates, pèsols i sèpia Pera
Dimecres	Llenties guisades amb verdures Truita a la francesa amb tomàquet amanit i olives Mandarines	Llenties guisades amb verdures Truita a la francesa amb tomàquet amanit i olives Mandarines	Llenties guisades amb verdures Truita a la francesa amb tomàquet amanit i olives Mandarines	Llenties guisades amb verdures Truita a la francesa amb tomàquet amanit i olives Mandarines	Llenties guisades amb verdures Truita a la francesa amb tomàquet amanit i olives Mandarines
Dijous	Sopa de verdures amb rostes de pa Pollastre rostit amb allada, patates a daus al vapor i amanida d'escarola Macedònia de fruita de temporada	Sopa de verdures amb rostes de pa Tofu amb allada, patates a daus al vapor i amanida d'escarola Macedònia de fruita de temporada	Sopa de verdures amb rostes de pa <sup>1</sup> Pollastre rostit amb allada, patates a daus al vapor i amanida d'escarola Macedònia de fruita de temporada	Sopa de verdures amb rostes de pa Pollastre rostit amb allada, patates a daus al vapor i amanida d'escarola Macedònia de fruita de temporada	Sopa de verdures amb rostes de pa Pollastre rostit amb allada, patates a daus al vapor i amanida d'escarola Macedònia de fruita de temporada
Divendres	Macarrons amb salsa de tomàquet i bolets Daus de castanyola fregits (enfarinats) amb amanida d'enciam, remolatxa i blat de moro iogurt natural <sup>5</sup>	Macarrons amb salsa de tomàquet i bolets Daus de formatge fresc arrebossats amb amanida d'enciam, remolatxa i blat de moro iogurt natural <sup>5</sup>	Macarrons sense gluten <sup>1</sup> amb salsa de tomàquet <sup>2</sup> i bolets Daus de castanyola fregits (enfarinats) <sup>3</sup> amb amanida d'enciam, remolatxa i blat de moro iogurt natural <sup>5</sup>	Macarrons amb salsa de tomàquet i bolets Daus de castanyola fregits (enfarinats) amb amanida d'enciam, remolatxa i blat de moro "iogurt" de soja (sense sucre) <sup>4</sup>	Macarrons amb salsa de tomàquet i bolets Daus de castanyola fregits (enfarinats) amb amanida d'enciam, remolatxa i blat de moro iogurt natural <sup>5</sup>

<sup>1</sup> Pasta/pa sense gluten.

<sup>2</sup> Producte sense gluten.

<sup>3</sup> Amb farina de blat de moro, de cigrò o flocs de patata.

<sup>4</sup> L'al·lèrgia a la proteïna de llet de vaca no és el mateix que la intolerància a la lactosa. En la intolerància a la lactosa, en la majoria de casos, es tolera sense inconvenients la quantitat de lactosa que inclou un iogurt normal. Si no, es pot substituir per una fruita fresca, un "iogurt" de soja o un iogurt sense lactosa.

<sup>5</sup> Cal assegurar que no duu sucres afegits. Es recomana servir iogurt natural sense sucres afegits a tot l'alumnat.

Cal adaptar els aliments, sobretot les hortalisses, les fruites i el peix a la temporada i a la disponibilitat del territori i zona geogràfica propera, per tal de garantir un consum de productes estacionals, locals i de proximitat.

**Document elaborat per:**

Agència de Salut Pública de Catalunya

**Coordinació:**

Salvador Castell, Gemma

Manera Bassols, Maria

Blanquer Genovart, Maria

**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, 2017

[canalsalut.gencat.cat](http://canalsalut.gencat.cat)