

CONSIDERACIONS SOBRE LA REVISIÓ DEL MENÚ CATALONIA

COMPOSICIÓ DELS MENÚS	A L I M E N T S	Setmana 1.03.10	Setmana 8.03.10	Setmana 15.03.10	Setmana 22.03.10	RACIONS RECOMANADES PER SETMANA
Primer plat	Verdura (sola o amb patates)	1	1	1	1	1-2
	Amanida	-	-	-	-	0-1
	Llegums	1	1	1	-	1-2
	Pasta	1	1	1	2	1-2
	Arròs	1	1	1	-	1-2
	Patates (soles o en forma de puré)	-	-	-	-	0-2
	Altres	1	1	1	2	A valorar segons ingred. i composc.
Segon plat	Peix (blanc o blau)	1	1	1	1	1-2
	Carn de porc	1	-	1	1	1-2
	Carn de vedella	-	1	-	-	
	Carn de xai	-	-	-	-	1
	Carn d'aus	3	2	3	1	
	Ous	-	1	-	-	1
	Altres (mandonguilles, croquetes, etc.) i altres tipus de carns.	-	-	-	2	A valorar segons ingredients i composició
Guarnició	Amanida	3	3	3	2	3-4
	Verdures, hortalisses	2	3	3	2	1-2
	Altres (patates fregides, etc.)	1	1	1	1	0-1
Postres	Fruita fresca	4	4	4	4	4
	Làctics	1	1	1	1	1
	Altres	1	1	1	1	-A valorar segons tipus i composc.

Havent realitzat una revisió dels menús del vostre centre, referents al període **del 1/03/10 fins al 26/03/10** us plantegem tot un seguit de consideracions .

Felicitats per la verdura: Els felicitem per introduir la verdura en el menú de l'escola, almenys una vegada a la setmana. És un aliment que proporciona una bona quantitat de minerals, vitamines i fibra. Per millorar l'acceptació pels escolars es pot:

- anar canviant de verdura: mongetes tendres, bledes, espinacs, coliflor, bròquil, porros, carbassó, menestra, espàrrecs, carxofes...
- anar canviant de preparació: preferiblement bullida i amanida amb oli d'oliva, però també fregida, guisada, amb herbes, espècies, all i julivert, cansalada picada, pernil salat picat, botifarra, arengada, anxoves, tonyina, formatge..Tots són plats tradicionals que fan més agradable el consum de verdures. Cal tenir present d'ajustar al mínim l'embotit, o el peix afegit, ja que no es tracta d'elaborar un plat únic, sinó de fer més saborosa la verdura.
- també es poden fer purés i cremes, fredes o calentes

Felicitats pel peix: Es molt bò que el peix formi part dels menús escolars al menys un cop per setmana, com a la vostra programació. El seu valor nutritiu és semblant al de les carns i a més a més els greixos que el componen protegeixen contra l'arteriosclerosi. Recordeu que:

- el valor nutricional del peix congelat és similar al del fresc, si bé la textura i els arrebossats no són tan excelents.
- és aconsellable que una de les dues racions de peix sigui de peix blanc (lluç, bacallà, cazón, rap, gall, peix de platja..)
- i l'altra de peix blau (sardina, caballa, anxova, arengada, emperador, peix espasa, tonyina..)
- és important que el peix servit no tingui espines. Moltes empreses distribuïdores ùltimament presenten el peix completament desespinat.

Felicitats per l'amanida: Feu molt ben fet de posar diàriament amanida com acompanyament dels segons plats. El valor nutritiu i vitamínic és superior al d'altres acompanyaments així com el seu gran contingut en fibra i sals minerals. És important fer una amanida setmanal com a primer plat. La variació dels ingredients afavoreix l'apreciació pels escolars.

Recordeu que les amanides es poden fer amb diferents tipus d'enciam (llarg, francès, iceberg, canonges, rúcola..), , blat de moro, fruites (pinya, poma), avocats, raves, cogombres, olives, tàperes i cogombres encurtits, tomàquets, pebrots, pastanagues, remolatxa, ceba tendra, i formatges (blanc, burgos..) Cal tenir present que l'enciam ben escorregut és més agradable i s'amaneix millor. És adequat amanir-les a taula, i, si és possible, oferir diferents possibilitats: oli d'oliva, olis amb herbes, vinagres amb herbes, vinagretes, salses de yogur, herbes com l'orenga, la sàlvia, l'estrag

Falta carn vermella: És adient una ració setmanal de carn vermella al menú escolar, a triar entre els diferents tipus: vedella, xai, porc, cavall o d'altres .

Felicitats per la fruita: Feu molt bé en posar diàriament com a postre fruita fresca variada, evitant utilitzar pastissos, gelats o fruita en almívar... El valor nutritiu i vitamínic de la fruita fresca és superior, i de fet als nens els agrada molt. Les fruites han d'esser estacionals, però molt variades, defugint de les rutines. A l'hivern es poden alternar taronges, plàtans, pomes, pinya, kiwi..., a la primavera taronges, mandarines, peres, pomes.. i a l'estiu melò, síndria, cireres, aubercocs, préssecs, kiwi..

El fet d'especificar més la composició i tipus de preparació de plats principals, guarniments i postres incrementa la informació envers les famílies per tal que la complementació de la resta d'àpats sigui ben variada.

Per a més informació podeu consultar amb las personas de l'Equip de Salut Comunitària referents de la vostra escola.

Nom: Gemma Castillo / Socorro Segura

TELÈFON: 686619840

Maig 2010