



Valoració menú setembre 2018

#SOMRIUS

	Freqüència recomanada	Freq. S.1	Freq. S.2	Freq. S.3
Primers plats				
Arròs a	1	0	1	1
Pasta a-b	1	1	1	1
Llegums c	1 a 2	1	1	1
Hortalisses i verdures (incloent les patates) d	1 a 2	1	2	1
Segons plats				
Carns	1 a 3	1	2	1
- Carns blanques	1 a 3	1	1	1
- Carns vermelles / processades	0 a 1	0	1	0
Peixos	1 a 3	1	1 i ½	1
Ous 1-2	1 a 2	1	1	1
Llegums			1	1
Guarnicions				
Amanides variades	3 a 4	1	3	3
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets...)	1 a 2	0	2	1
Postres				
Fruita fresca i de temporada	4 a 5	3	4	3
Altres postres (preferentment iogurt. També formatge fresc, quallada, fruita seca, etc.)	0 a 1	0	1	1
Tècniques culinàries				
Precuinats	≤ 3/mes			
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana	1		1
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana			

a: El consum de varietats integrals (també en el cas del pa) és més saludable. Es pot incloure blat de moro, mill, fajol...

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.

e: 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.

f: És convenient diversificar el tipus de peix, tant blancs com blaus i, preferentment de pesca sostenible.

En els menús de setembre podem observar prou varietat tant d'aliments com de preparacions, amb un predomini dels productes vegetals que es considera molt positiu. Es recomana que en els sopars hi abundin les verdures fresques i variades, els llegums i els ous. Destaquem que els dies que al menú de l'escola el llegum està al primer plat, divendres 14, divendres 21 i dijous 27 el contingut proteic del dinar es prou contundent i els sopars es preferible que siguin exempts de carn, ous, peix o llegum. Es podria oferir una amanida de pasta amb fruits secs, una torrada amb escalivada, espirals de carbassó amb tomàquets, etc.

Mercè Gonzalo Mendez

@mentamandarina

Dietista – Nutricionista Col. CAT82

Llicenciada en ciència i tecnologia d'aliments