
Menjadors escolars més sans i sostenibles

Avaluació inicial pilot



© 2020 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats. No es permet la reproducció total ni parcial de las imatges o textos d'aquesta publicació sense prèvia autorització.

<https://www.aspb.cat/documents/menjadors-escolars-mes-sans-i-sostenibles>

Aquesta publicació està sota una llicència

Creative Commons Reconeixement – NO Comercial – Compartir igual (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Responsables de l'Informe

Pilar Ramos, Marta Font, Olga Juárez (Agència de Salut Pública de Barcelona)

Col·laboradors/es

Regidoria Salut, Envel·liment i cures. Ajuntament de Barcelona

Equip de Polítiques Alimentàries Urbanes. Comissionat d'Economia Social i Solidària, Desenvolupament Local i

Polítiques Alimentàries

Escoles + Sostenibles

Cita recomanada

Ramos P, Font M, Juárez O. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. Menjadors escolars més sans i sostenibles. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2020.

Índex

Resum executiu	4
Introducció	8
Objectius	9
Metodologia	10
Resultats	13
Conclusions	21
Bibliografia	22
Annex 1	23
Annex 2	31

Resum executiu

Descripció

A la ciutat de Barcelona s'ha pilotat el projecte "Menjadors escolars més sans i sostenibles", on participen 6 escoles d'infantil i primària, que pretén promoure una alimentació infantil més equilibrada, sostenible i saludable als centre educatius.

Objectiu

L'objectiu d'aquest informe és presentar els resultats de l'avaluació inicial de les programacions dels menús escolars servits als centres educatius participants i descriure diferents paràmetres associats a la sostenibilitat.

Aquests resultats seran el punt de partida de l'anàlisi de la situació global dels centres educatius, que permeti la identificació de paràmetres a mantenir o millorar, així com la planificació i propostes de millora de futures i diverses estratègies.

Mètode

Dins del projecte de les 6 escoles pilot "Menjadors més sans i sostenibles", des de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) es va realitzar la captació de les escoles participants mitjançant correu electrònic. Les escoles participants van rebre un qüestionari amb l'objectiu de valorar la composició i sostenibilitat dels menús oferts (vegeu Annex 1). Per tal de valorar la composició de les programacions escolars, la segona font d'informació recollida per

cada centre educatiu va ser la programació de menús del mes de febrer.

Amb les dades de la revisió es va elaborar un informe individualitzat que es va lliurar a les persones responsables del menjador escolar de cada centre amb l'objectiu de retornar tota la informació de l'anàlisi de les dades realitzat.

En aquest informe que sintetitza les dades de manera global, es pretenen valorar de forma generalitzada els aspectes del menú en el context d'un menjador més saludable i més sostenible dels 6 centres escolars participants i analitzar la situació basal del projecte de manera global.

Resultats

El 100% (N= 6) de les programacions van incloure en el menú diari, aliments frescos (fruites i/o hortalisses) i verdures i hortalisses (cuites o crues) i es van complir les freqüències recomanades de verdura (100%, N= 6), d'arròs (67%, N=4) i de llegums (83%, N= 5) en els primers plats; així com de peix (33%) i carn (100%, N= 6) en els segons plats setmanalment. Cap escola complia la freqüència mensual de carns de màxim de 6 racions i de proteïcs vegetals de mínim de 6 racions en el segon plat, ja que tots els centres oferien més racions de carn i menys racions de proteïcs vegetals mensuals del recomanat.

Un 33% (N= 2) de les escoles complia les freqüències recomanades oferint 2 precuinats mensuals. Un 67% (N= 4) dels centres escolars més precuinats dels recomanats (sent la recomanació d'introduir com a màxim 2 precuinats al mes).

El 100 % (N=6) dels centres educatius complia la recomanació de les preparacions fregides en els segons plats (oferint un màxim dos fregits setmanals), un 83 % (N=5) complia les racions setmanals d'amanida com a guarnició (el 17% restant oferia menys racions

d'amanida de les recomanades) i tots els centres (100%) oferia fruita fresca a les postres amb una freqüència de 4-5 dies per setmana com es recomana. La tipologia d'olis recomanada es complia per cuinar (83%, N= 5), per fregir (50%, N=3) i per amanir (83%, N= 5). Un 67% (N=4) consumia la sal iodada.

Només la meitat dels centres oferia pasta integral i pa integral (combinat de pa blanc), complint la recomanació del tipus de pa i pasta que s'ha d'oferir. Tots els altres centres oferien pasta blanca i pa blanc, on s'hauria de canviar per la seva varietat integral.

Tots els centres servien menús per situacions especials sense ous, sense lactosa i sense gluten. S'ofereixen les programacions dels menús especials a les famílies. Tots els centres oferien menús sense carn. Un 83% (N=5) oferia menús sense porc i un 50 % (N= 3) oferia menús vegetarians.

Tots els centres educatius oferien fruita, verdura i patata fresca. Un 67% (N= 4) oferia verdura congelada i un 17% (N= 1) oferia verdura de 4^a gamma. Un 50% (N=3) dels centres donava les patates congelades.

L'oferta dels cereals eren d'un 33% (N= 2) en format fresc i d'un 33% en sec i un 17% (N=1) era de quarta gamma. L'oferta de llegums era en un 83% (N=5) dels centres en format sec, un 17% en format fresc i un 17% en conserva.

Tots els centres educatius (100%, N= 6) ofereixen la carn fresca i el peix congelat. Un 50% (N= 3) donen també el peix fresc. El 83% (N= 5) dels centres educatius ofereix els ous en format pasteuritzat i un 33% l'ofereix fresc.

Els productes ecològics s'oferien en una petita proporció, excepte una escola que oferia el 100% de productes ecològics. S'oferien productes frescos i fruites i verdures de temporada (100%), fruita i verdura de producció ecològica (29%) i de proximitat (41%).

Conclusions

La majoria de programacions de menús escolars revisades es van adequar als criteris d'alimentació saludable.

Cal disminuir el consum de peix, els precuinats, carns grasses i processades i proteics animals i augmentar la freqüència setmanal i mensual dels proteics vegetals en els segons plats i augmentar la presència d'amanida com a guarnició. S'ha de canviar la tipologia d'oli tant per amanir com per cuinar, però sobretot per fregir. S'hauria de fer ús de l'oli d'oliva verge per amanir i l'oli de gira-sol alto oleic o l'oli d'oliva verge per cuinar i fregir. S'ha d'introduir el pa integral i la pasta integral en el menú escolar i evitar les varietats blanques d'aquests cereals. S'hauria de canviar qualsevol tipus de sal per la sal iodada per ser la recomanada. És recomanable augmentar el consum de productes ecològics, de proximitat i frescos.

Introducció

El menjador escolar juga un rol important en l'alimentació d'infants i adolescents, no només garantint que l'alumnat tingui accés a una alimentació saludable, sinó com una eina d'aprenentatge i formació. Fa més de 10 anys, els Serveis de Salut Pública Municipals de Barcelona van començar a avaluar les programacions dels menús dels menjadors escolars.

L'Ajuntament de Barcelona i l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) han consensuat una nova proposta de menús escolars amb menys carn vermella i/o processada i més proteïna vegetal. Igualment, la nova recomanació insisteix en la importància d'utilitzar oli d'oliva per amanir i cuinar, així com incorporar més amanida a la guarnició i fruita fresca a les postres. La proposta pretén la incorporació de més productes de proximitat i de temporada i s'ha començat a treballar també amb altres departaments i grups de treball de l'Ajuntament per tal que sigui una proposta realista i extensible a altres menjadors dels centres educatius de la ciutat de Barcelona.

Aquest programa forma part del centenar d'accions previstes en la declaració de l'emergència climàtica a la ciutat de Barcelona.

Objectius

1. Presentar els resultats de l'avaluació inicial de les programacions dels menús escolars servits als centres educatius participants
2. Descriure diferents paràmetres associats a la sostenibilitat.
3. Analitzar la situació global dels centres educatius
4. Identificar paràmetres a mantenir o millorar
5. Planificar i proposar millores futures i diverses estratègies.
6. Avaluar la programació dels menús escolars dels centres d'educació especial, infantil, primària i secundària de Barcelona.

Metodologia

Dins del projecte de les 6 escoles pilot “Menjadors més saludables i sostenibles”, les professionals de l’Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) es va realitzar la captació de les escoles participants mitjançant correu electrònic. Les escoles participants van rebre un qüestionari amb l’objectiu de valorar la composició i sostenibilitat dels menús oferts (Annex 1). Les dades obtingudes es van extreure, tenint en compte les múltiples opcions donades per una escola: una única resposta, resposta múltiple o absència de resposta.

El qüestionari inclou dades sobre les característiques del centre i del menjador, tals com els comensals que tenen accés al menjador, els alumnes totals que té el centre educatiu, el temps destinat per dinar, l’encarregat de la gestió del menjador, el tipus de servei de restauració o la disponibilitat de MEABs i els productes que aquestes ofereixen (vegeu Annex 1). També recull quins menús especials s’ofereixen, la possibilitat de dur carmanyola a l’escola i en quines ocasions poden dur-ne, informació sobre el tipus de sal oferta, sobre l’oli utilitzat (tant per fregir, per amanir i cuinar), sobre el tipus de pa i pasta oferts (indicant si és integral o blanca).

Per tal de valorar la composició de les programacions escolars, la segona font d’informació recollida per cada centre educatiu va ser la programació de menús del mes de febrer. Amb aquesta informació, els/les professionals del SESAC duen a terme la revisió dels menús seguint els criteris de recomanació del PReME¹ (vegeu Annex 2). Els principals aspectes que s’avaluen estan basats en la guia de “L’alimentació saludable en l’etapa escolar”² (2020), elaborada i editada per l’Agència de Salut Pública de Catalunya (Departament de

Salut de la Generalitat de Catalunya), i les recomanacions de l'Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición³.

Algunes dades que recull el qüestionari ens permeten extraure conclusions sobre la possible oferta de menús més sostenibles.

Amb la informació facilitada sobre la tipologia d'aliments consumits al menjador, s'han mesurat els següents aspectes:

- Els aliments frescos, que són aquells que no ha patit cap tractament tèrmic ni de conservació, no ha rebut cap transformació. Aquests aliments es danyen més ràpidament per això, s'han de consumir el més aviat millor.
- Els aliments congelats, que són aliments que se'ls aplica fred com a tècnica de conservació per tal d'aturar els processos bacteriològics i enzimàtics que destrueixen els aliments.
- Els aliments secs, que són productes que se'ls hi ha extret l'aigua com a objectiu d'evitar la proliferació de microorganismes i la putrefacció.
- Els aliments pasteuritzats, que són productes on s'ha dut un tractament tèrmic suau amb un objectiu principal, que és el d'eliminar els microorganismes patògens.
- Els aliments de quarta gamma, que són aliments semielaborats que no han estat cuinats ni sotmesos a cap tractament tèrmic: estan nets, trossets i envasats per al seu cuinat i preparació final.
- Els aliments en conserva, que són productes frescos ja cuinats, esterilitzats i col·locats en un envàs hermèticament tancat per conservar-se durant un llarg període de temps.

Aquests aspectes feien referència el tipus de verdura, fruita, patates, llegums, cereals i proteïcs animals (ous, carn i peix) ofert en el menú escolar.

També es recollia el percentatge de cada tipus de verdura i fruita que pertanyia a un radi de menys de 250 km per tal de considerar-se de proximitat. A part, es demanava el percentatge de cada fruita i verdura que s'oferia de temporada en cada estació de l'any, per tal de valorar l'oferta de fruita i verdura de temporada de cada centre.

Amb les dades de la revisió s'elabora un informe individualitzat que es lliura a les persones responsables del menjador escolar de cada centre amb l'objectiu de promoure una alimentació més equilibrada i més saludable. També ens han permès donar coneixement als centres dels aspectes a millorar i suggerir propostes per a millorar-les.

En aquest informe, es pretenen valorar de forma generalitzada els aspectes del menú en el context d'un menjador més saludable i més sostenible i analitzar la situació actual dels centres escolars participants en aquest projecte.

Resultats

Descripció dels menjadors escolars

El nombre de centres escolars que han participat en aquesta prova pilot han estat 6, on són usuaris del menjador escolar un total de 1.735 infants, tots ells alumnat d'educació infantil i primària. El 100% (N= 6) dels centres participants són públics i estaven distribuïdes en 4 districtes diferents: una en el districte 2, una en el districte 3, dos en el districte 6 i dos en el districte 10.

La gestió del menjador dels centres avaluats ha estat a càrrec de la direcció del centre (33%, N= 2), de l'AMPA (50%, N =3) i d'altres entitats (17%, N = 1) com el Consorci d'Educació de BCN.

Respecte al servei de restauració que utilitzen els centres, un 50% (N= 3) de les escoles disposen de cuina pròpia i un 50% (N=3) tenen una empresa que cuina a l'escola. Tots els centres han gaudit d'un espai destinat al menjador. Cap centre disposa de cantina ni de MEAB.

Es recomana disposar d'un mínim de 45 minuts per a dinar a cada torn de menjador escolar. Del total de centres un 17% (N=1) ha donat torns de 31-45 minuts, un 50% (N= 3) ofereix torns de 45 minuts i un 33 % (N = 2) ha donat un temps d'una hora.

Respecte als menús especials, tots els centres han servit menús especials per a malaltia, sent els més comuns els menús sense lactosa, sense gluten i sense ou. El 83% (N = 5) ha servit menús sense porc, el 100% (N= 6) menús sense carn i el 50% (N =3) menús vegetarians.

Dels menús per a situacions especials, tots els centres n'ofereixen les programacions a les famílies. Cap centre ha permès l'opció de poder dur carmanyola.

Composició del menú escolar

Totes les programacions revisades pertanyien al mes de febrer i constaven de quatre setmanes. En totes elles, s'oferia un ventall molt ampli de diversos tipus de cocció, entre elles estan: al vapor, a la planxa, bullit, al forn, saltejats, etc. Un 67% de les programacions escolars oferien propostes d'organització escolar relacionades amb l'entorn, les festes i celebracions escolars.

Amb la informació obtinguda a través dels menús escolars, les professionals de l'ASPB van dur a terme la revisió dels menús seguint els criteris de recomanació del PReME (vegeu Annex 2). Els principals aspectes que s'avaluen estan basats en la guia de "L'alimentació saludable en l'etapa escolar"² (2020) elaborada i editada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya), i les recomanacions de la l'Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición³.

La totalitat dels centres revisats ha tingut presència diària d'aliments frescos (fruites i/o hortalisses) i es servia diàriament verdures i hortalisses (cuites i crues).

Per als primers plats, el compliment va ser alt en general, el 100% (N= 6) per a la verdura (1-2 dies per setmana), el 66% (N= 4) per a l'arròs (1 dia per setmana) i el 83% (N=5) per als llegums (1-2 dies per setmana i un mínim de 6 al mes). El 50% (N= 3) de programacions contenen més pasta de la recomanada (sent la ració recomanada d'1 dia per setmana).

Per als segons plats, el compliment setmanal va ser del 100% (N=6) per als ous (d'1 vegada per setmana), un 100 % (N=6) per a la carn

vermella/blanca (de màxim de 2 dies per setmana) i un 33% (N =2) pel peix (un cop per setmana). Cap centre va complir la freqüència màxima de més de 3 proteics animals setmanals, tots els centres n'oferien més del recomanat.

El compliment mensual de proteics vegetals, proteics animals i de carns no es va complir. Tots els centres van oferir menys de 6 racions de proteics vegetals al segon plat i més de 6 racions de carns, per tant, oferien menys proteics vegetals i més racions de carn de les recomanades.

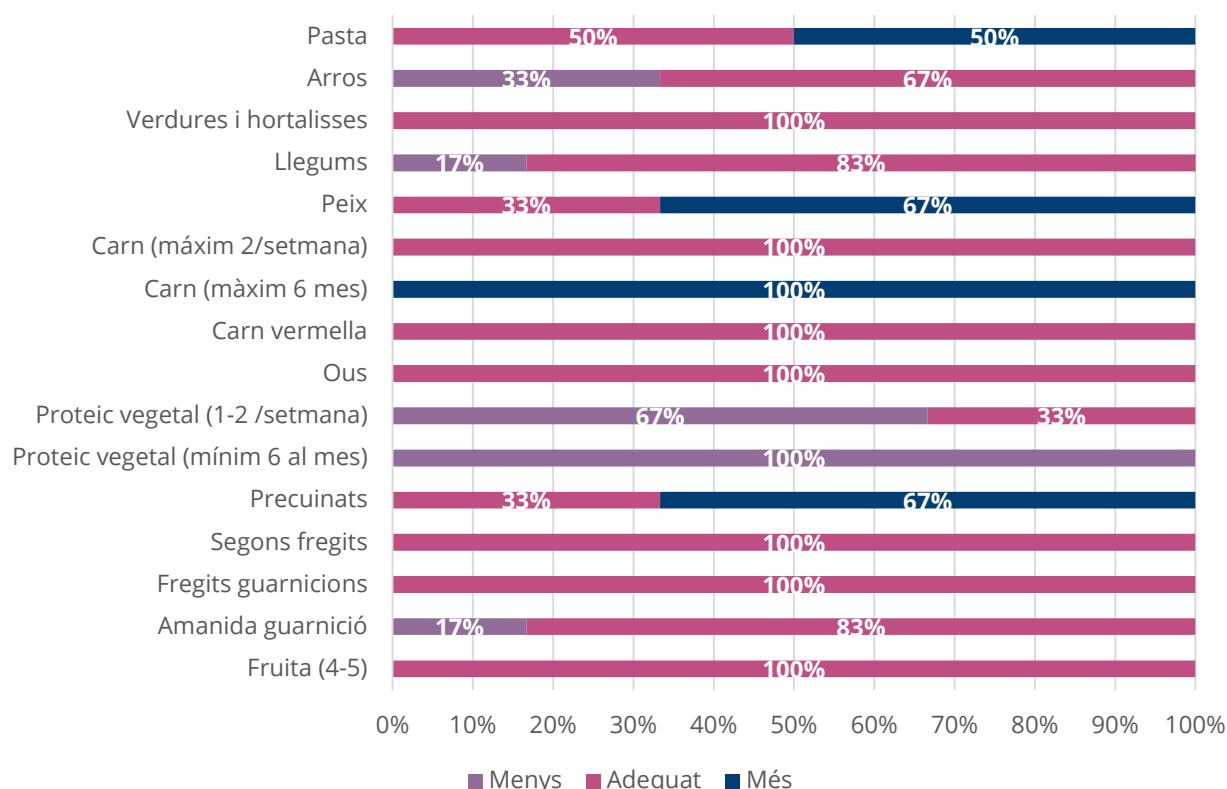
Segons la tipologia dels aliments, es va servir en un 67% (N=4) més aliments precuinats dels recomanats (recomanació d'un màxim de 2 precuinats mensuals) i cap centre va oferir més d'una ració setmanal de carns vermelles / processades (sent la recomanació de màxim una ració per setmana).

Pel que fa a les guarnicions, un 83% (N=5) complia la recomanació d'un mínim de tres dies a la setmana d'amanida com a guarnició (un 17% servien menys amanides de les recomanades) i un 100% (N= 6) de compliment en la recomanació de màxim d'un dia per guarnicions de fregits. Es va servir en un 67% (N=4) més aliments precuinats dels recomanats.

El 100% (N= 6) dels centres educatius ha complert la freqüència recomanada de 4-5 dies de fruita fresca a la setmana en les postres.

L'adequació de les programacions dels menús als criteris de freqüències recomanades va ser alta (Figura 1).

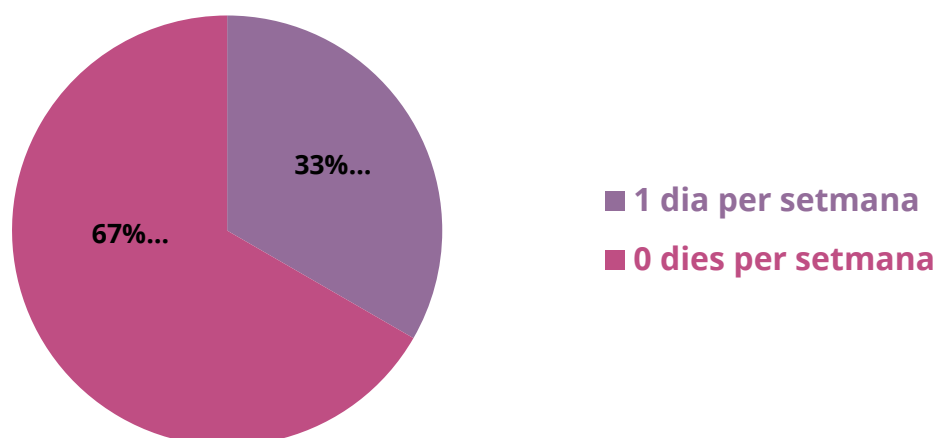
Figura 1. Percentatge de compliment de les freqüències recomanades dels menús revisats



A l'hora de valorar els "proteics vegetals" presents al menú, només es valoren els proteics vegetals o llegums que corresponen al segon plat. El 67% (N = 4) dels centres educatius no ofereix cap proteic vegetal com a segon plat però un 33% (N = 2) l'ofereix una vegada a la setmana. Cap escola arriba a la recomanació de 6 proteics vegetals com a segon plat mensualment.

A la figura 2, es mostra el percentatge d'escoles segons la freqüència de proteïna vegetal com a segon plat.

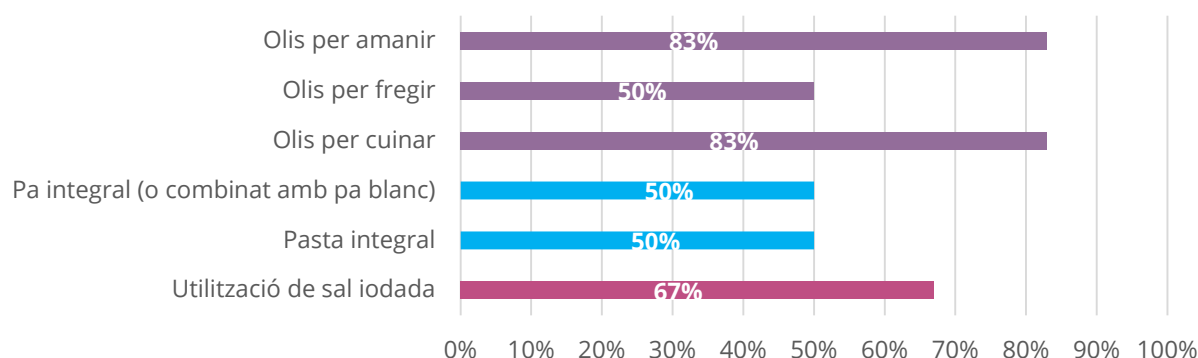
Figura 2. Percentatge d'escoles que ofereixen proteïcs vegetals com a segon plat dins de les escoles participants al projecte pilot (N= 6)



A la figura 3, es mostra l'adequació del tipus d'olis, sal, pasta i pa utilitzats en les programacions escolars del projecte pilot.

Respecte a l'ús de diferents olis per cuinar i amanir es va obtenir que un 83% feia ús de l'oli d'oliva verge per amanir, un 50% utilitzava l'oli d'oliva o de gira-sol alto oleic per fregir i un 83% utilitzava l'oli d'oliva o de gira-sol alt oleic per cuinar. La recomanació en el cas de l'ús dels olis en els menús escolars és: l'oli d'oliva verge per amanir i l'oli d'oliva o de gira-sol alto oleic per a fregir i cuinar.

Figura 3. Adequació de la tipologia dels olis, pasta, sal i pa utilitzats en les programacions dels menús escolars de les escoles participants al projecte pilot (N= 6)

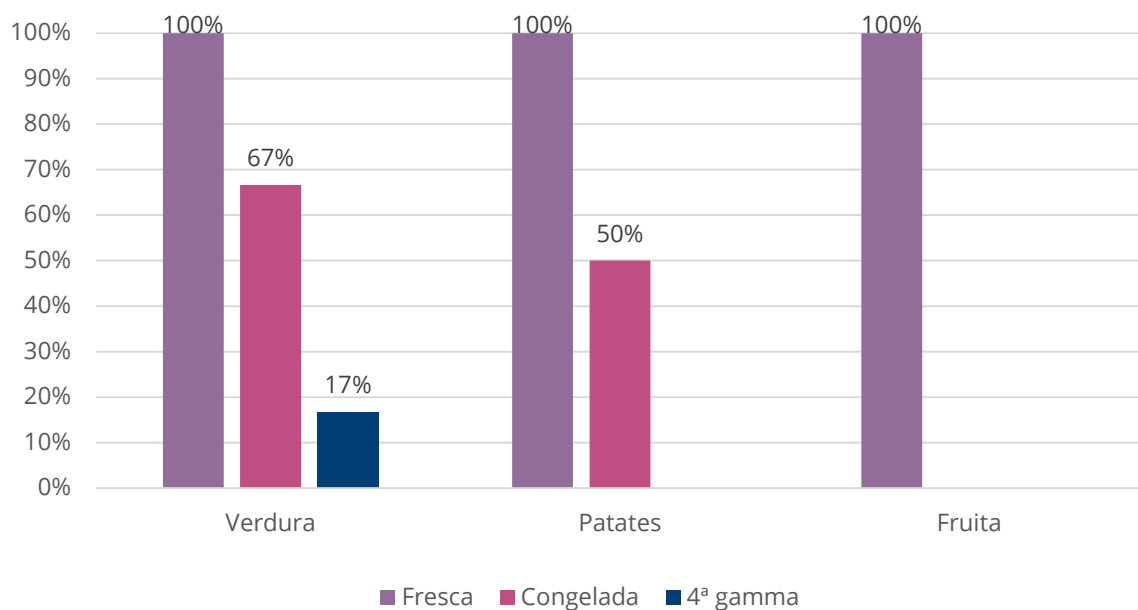


Un 50% de les programacions no oferien pasta integral ni pa integral (o combinat amb pa blanc). Un 67% dels centres escolars feien ús de sal iodada.

Sostenibilitat dels menús escolars

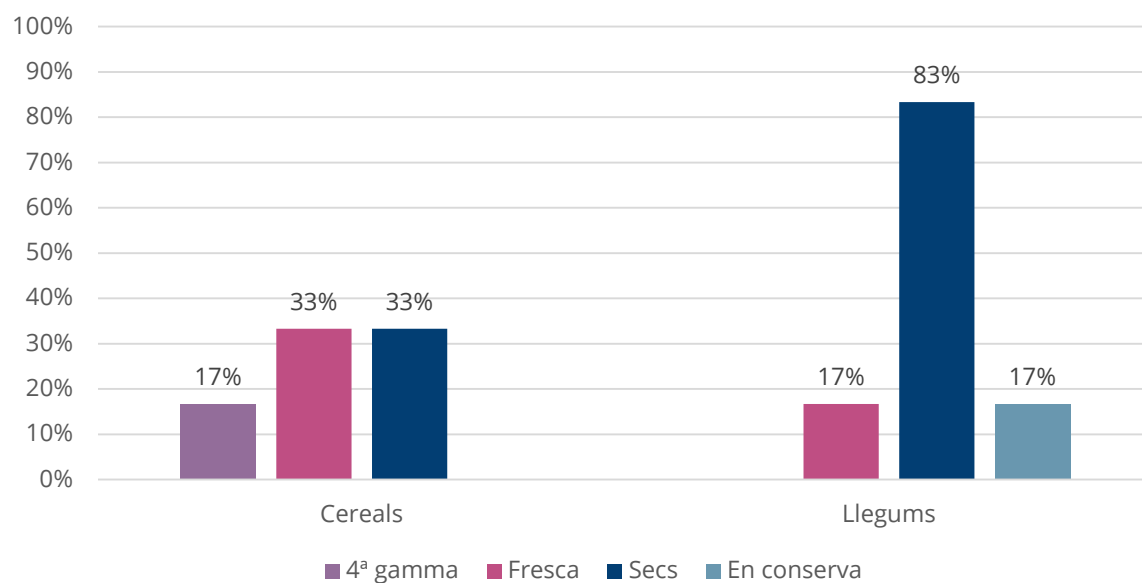
A la figura 4, es pot observar que tots els centres educatius oferien fruita, verdura i patata fresca. En el cas de la verdura, un 67% (N= 4) oferien també verdura congelada i un 17% (N= 1) oferien verdura de 4^a gamma. Respecte a la patata la meitat de les escoles oferien patates congelades.

Figura 4. Format de les verdures, patates i fruites consumits al menjador escolar



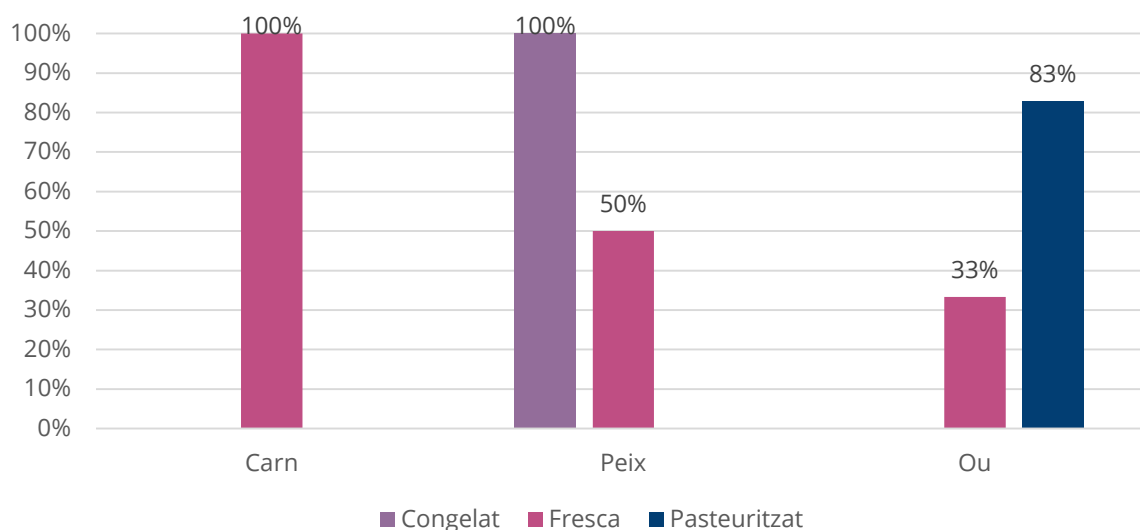
En la figura 5, s'observen els diferents formats en què se serveixen els cereals i llegums del menú escolar. En el cas dels cereals, destaca el format en fresc (33%, N= 2) i en sec (33%, N= 2). Una menor proporció d'escoles (17%, N=1) l'ofereixen en quarta gamma. Pel que fa als llegums, la majoria de centres l'ofereix en forma seca (83%, N= 5) i una petita proporció l'ofereix en fresc (17%, N=1) i en conserva (17%, N= 1).

Figura 5. Format dels cereals i llegums consumits al menjador escolar



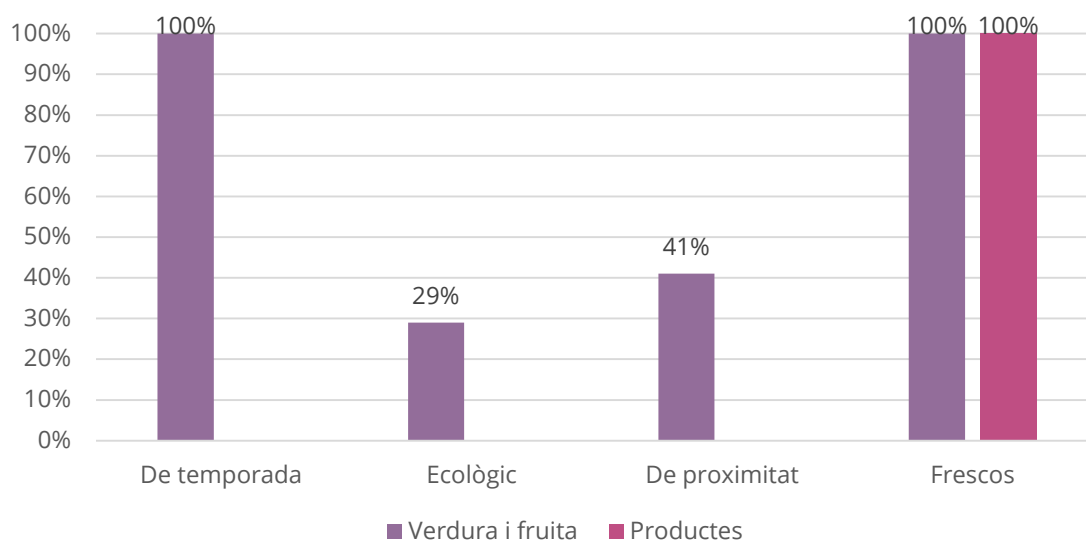
Segons les dades obtingudes a la figura 6, tots els centres educatius ofereixen la carn fresca. Totes les escoles ofereixen peix congelat i una meitat també l'ofereix en format fresc. La majoria d'ou s'ofereix en format pasteuritzat (83%, N= 5) i una petita proporció d'escoles (33%, N= 2) l'ofereix fresc.

Figura 6. Format dels proteïcs animals (peix, ou i carn) consumits al menjador escolar



En la figura 7, s'observa que totes les escoles presentaven fruita de temporada. Un 29 % de la fruita dels menús era de producció ecològica i un 41 % era fruita de proximitat (menys de 250 km). Totes les escoles oferien productes frescos i fruites i verdures fresques.

Figura 7. Tipologia de fruita i verdura ofertada en les programacions escolars



Conclusions

La totalitat de centres (100%, N=6) disposaven d'un espai exclusiu destinat al menjador i la gran majoria d'escoles oferien als alumnes entre 45 i 60 minuts per dinar. Un dels centres disposa de torns de 31-45 minuts. És imprescindible disposar d'un mínim de 45 minuts de durada per dinar.

Les escoles revisades dins del programa es va poder apreciar un compliment majoritari de les freqüències recomanades de consum per als diferents tipus d'aliments, destacant les hortalisses al menú diari (100%, N=6), els llegums entre els primers plats (83%, N=5), el peix (33% N=2) i la carn com a segons plats (100%, N=6), els aliments frescos al menú diari (fruites i/o hortalisses) (100%, N=6), la presència diària de verdures i hortalisses en el menú (100%, N=6), la fruita fresca com a postres (100%, N= 6) i l'oli d'oliva per amanir (83%, N=5).

No obstant això, encara cal millorar la presència de preparacions càrnies, augmentar la presència de proteïna vegetal com a segon plat i de guarnicions d'amanida. Caldria disminuir el consum de peix, els precuinats i augmentar l'ús d'oli d'oliva. Cal oferir les opcions integrals de pasta i pa i canviar la sal a iodada.

Cal promocionar els productes de producció ecològica, de proximitat i frescos. La fruita ha de ser de temporada.

Bibliografia

1. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). Programa de Revisió de Menús Escolars a Catalunya (PReME).
2. Agència de Salut Pública de Catalunya. L'alimentació saludable en l'etapa escolar. (2020).
3. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, A. Documento De Consenso Sobre Alimentación En Centros Educativos. 22.

Annex 1



Qüestionari prova pilot: “Menjadors més saludables i sostenibles”

1. Dades d'identificació del centre escolar

Codi del centre.....
Nom del centre.....
Municipi del centre.....
Nombre d'alumnes del centre.....
Nom i cognoms de la persona referent.....
Càrrec dins del centre
(director/a, president/a de l'AMPA...)
Adreça electrònica.....
Telèfon de contacte.....
Horari, dies que facilitin el contacte

2. Dades del servei de menjador

Quin nombre d'alumnes utilitzen de mitjana el servei de menjador?
Nombre de monitors/es i ratio alumne/monitor.....
Temps disponible per a cada torn:
Nombre de personal de cuina:
Disposau d'un espai exclusiu destinat a menjador?

☐ Sí ☐ No

Aclariments:

Qui contracta la gestió del menjador?

☐ AMPA

☐ Direcció del centre

☐ Consell Comarcal

☐ Altres (especifiqueu-los):

Quin tipus de servei de restauració ofereix?

☐ Cuina pròpia (equip de cuina contractat i gestionat directament per l'AMPA o l'escola

☐ Empresa de restauració que cuina a l'escola

☐ Empresa de restauració que serveix des d'una cuina central (servei d'àpats)

☐ Altres (especifiqueu-los):

Preu del menú per alumne que paguen les famílies €/dia

3. Contingut programacions menús:

Ofereix l'opció de pa integral a cada menjar? ☐ Sí ☐ No

Quan en un àpat introduïu pasta, aquesta és integral? ☐ Sí ☐ No

Si feu servir sal, aquesta és iodada? ☐ Sí ☐ No



Ajuntament
de Barcelona

4. Informació sobre els aliments:

A continuació ompliu la següent taula amb informació sobre la tipologia d'aliments consumits al menjador. Si un producte es serveix en diversos formats s'han de posar tantes creus com tipologies:

	FRESCOS	CONGELATS	4ªGAMA	CONSERVA	SECS
VERDURES					
PATATES					
FRUITA					
CEREALS					
LLEGUMS					
CARN					
PBX					
	FRESC	PASTEURIZAT			
OU					

A la següent taula s'ha de calcular el percentatge de fruita i verdura ecològica consumida i llistar-la, segons estació de l'any:

FRUITA/VERDURA ECOLÒGICA	PRIMAVERA	TARDOR	HIVERN
Poma			
Pera			
Mandarina			
Taronja			
Maduixes			
Cireres			
Síndria			
Meló			
Raim			
Caquis			
Kiwis			
Préssecs			
Prunes			
Nectarines			
Plàtan			
Bledes			
Col			
Coliflor			
Bròquil			
Mongeta tendra			
Espinacs			
Calçots			
Carbassa			
Moniato			
Carbassó			
Naps			
Porros			
Xirivia			
Pastanaga			
Pebrot			
Cogombre			



Tomàquet			
Raves			
Enciam			
Escaroles			
Remolatxa			

A la següent taula s'ha de calcular el percentatge de fruita i verdura de proximitat (entenenent proximitat per aquella obtinguda a 250 km o menys de la ciutat de BCN), indicant els KM, segons estació de l'any entre parèntesi:

FRUITA/VERDURA PROXIMITAT	PRIMAVERA	TARDOR	HIVERN
Poma			
Pera			
Mandarina			
Taronja			
Maduixes			
Cireres			
Síndria			
Meló			
Raïm			
Caquis			
Kiwis			
Préssecs			
Prunes			
Nectarines			
Plàtan			
Bledes			
Col			
Coliflor			
Bròquil			
Mongeta tendra			
Espinacs			
Calçots			
Carbassa			
Moniato			
Carbassó			
Naps			
Porros			
Xirivia			
Pastanaga			
Pebrot			
Cogombre			
Tomàquet			
Raves			
Enciam			
Escaroles			
Remolatxa			

**INFORMACIÓ SOBRE Proveïdors**

	PROVEÏDORS
VERDURES	
PATATES	
FRUITA	
CEREALS	
LLEGUMS	
CARN	
PEIX	
OU	

5. Olis que utilitzeu per cuinar o per amanir

Olis utilitzats	Per fregir	Per cuinar	Per amanir
Oli d'oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oli d'oliva verge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oli de samsa (pinyolada, d'"orujó")	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oli de gira-sol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oli de gira-sol altooleic	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oli de soja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altres olis: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Menús especials

Serviu menús especials per a casos d'al·lèrgies/intoleràncies?

- ☐ Sí ☐ No

Per a quines al·lèrgies/intoleràncies?

- ☐ Cereals i derivats amb gluten
☐ Crustacis
☐ Mol·luscs
☐ Peix
☐ Ous
☐ Soja
☐ Llet
☐ Cacauets
☐ Fruites seques
☐ Fruites fresques

Serviu menús especials?

- ☐ Sense carn de porc
☐ Sense carn
☐ Vegetarià (sense carn ni peix)

Oferiu a les famílies la programació dels menús per a al·lèrgies/intoleràncies?

- ☐ Sí ☐ No

Oferiu a les famílies la programació dels menús especials?

- ☐ Sí ☐ No



7. Àpats preparats

Doneu opció a les famílies perquè portin la carmanyola amb l'àpat preparat?

☐ Sí ☐ No

En cas afirmatiu, l'opció de carmanyola l'oferiu:

☐ Solament a l'alumnat que requereixi una alimentació especial

☐ A tot l'alumnat

☐ A l'alumnat d'educació infantil

☐ A l'alumnat d'educació primària

☐ A l'alumnat d'educació secundària

☐ Altres:

Quin nombre d'alumnes en total utilitzen aquest servei?

*El punt 6 només l'heu d'emplenar si el centre té màquines expenedores d'aliments i begudes **a disposició de l'alumnat***

8. Màquines expenedores d'aliments i begudes (MEAB) accessibles per a l'alumnat

El centre ofereix aliments o begudes a l'alumnat mitjançant màquines expenedores?

☐ Sí. Nombre de MEAB:

☐ No (Passeu al punt 8)

Aclariments:

Qui en contracta la gestió?

☐ AMPA

☐ Direcció del centre

☐ Empresa:

☐ Altres (especifiqueu-los)

Ubicació:

☐ Espais d'accés a l'alumnat d'educació infantil i primària (de 3 a 12 anys)

☐ Espais d'accés a l'alumnat d'educació secundària (> de 12 anys)

Contenen imatges o publicitat de marques concretes?

☐ No

☐ Sí. Quin tipus d'imatges o publicitat?

	Imatges sense publicitat	Publicitat de marques concretes
D'aigua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De refrescos o begudes isotòniques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De suc de fruita o llet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De iogurts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De brioixeria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De caramels i altres lliminadures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Assenyaleu els continguts de les MEAB que siguin accessibles per a l'alumnat, **indicant amb una xifra el nombre de línies de cada producte a la màquina** (es considera línia el nombre de cavitats destinades a un producte):

Línies	Begudes	Línies	Pa, galetes i brioxos	Línies	Fruites i llavors
	Aigua		Sandvitxos		Fruita fresca
	Cafè		Bastonets de pa, pa de cereals, etc.		Fruita fresca envasada
	Llet		Cereals d'esmorzar / barretes de cereals		Fruitaseca (ametlles, cacauets, nou, avellanes, orellanes, panses, barreges...)
	Batuts de llet i xocolata		Galetes maria		Pipes
	Iogurts, iogurts líquids		Galetes de xocolata o amb xocolata		
	Sucs de fruita		Galetes salades		
	Begudes de suc de fruita i llet		Barretes de xocolata		
	Sucs de tomàquet, de pastanaga o altres hortalisses		Croissants, magdalenes, napolitanes, brioxos, palmeres, canyes...		
	Refrescos de cola, taronja...		Donuts, Donettes i similars		
	Refrescos (sense sucres) de cola, taronja...		Brioxos de xocolata		
	Begudes isotòniques				

Línies	Altres productes
	Xocolatines
	Caramels, altres lliminadures
	Patates fregides o similars
	Crispetes, blat de mornat...

El punt 7 només l'heu d'omplir si el centre disposa de cantina a disposició de l'alumnat.

9. Cantina

El centre disposa de cantina?

☐ Sí ☐ No

Comentaris

La cantina es troba a disposició de:

- ☐ L'alumnat d'educació primària (de 6 a 12 anys)
- ☐ L'alumnat d'educació secundària obligatòria (de 12 a 16 anys)
- ☐ L'alumnat de batxillerat o cicles formatius (de 16 a 18 anys)

Serviu menús de migdia?

☐ No. Quins serveis ofereixu?.....

☐ Sí. Marqueu l'opció que s'ajusti a la vostra oferta:

☐ Serviu plats combinats.

☐ Disposeu d'una programació de menús setmanal o mensual:

Quins dies de la setmana serveu menús?

☐ Dilluns ☐ Dimarts ☐ Dimecres ☐ Dijous ☐ Divendres

Es revisen? ☐ No

☐ Sí. Qui els revisa?

☐ Dietista-nutricionista ☐ Cuiner/a ☐ Monitor/a

☐ Professor/a☐ Otros.....

☐ No disposeu d'una programació de menús, només serviu menjar quan algú us ho demana expressament.



Ajuntament
de Barcelona

Quin tipus de begudes ofereix a la cantina?

	Aigua
	Cafè
	Llet sencera
	Llet semidesnatada o desnatada
	Batuts de llet i xocolata
	Iogurts, iogurts líquids
	Sucs de fruita de bric
	Sucs de fruita naturals 100%
	Begudes de suc de fruites i llet
	Sucs de tomàquet, de pastanaga o altres hortalisses
	Refrescos de cola, taronja...
	Refrescos (sense sucres) de cola, taronja...
	Begudes isotòniques
	Begudes alcohòliques
	Cervesa sense alcohol

Quin tipus d'aliments ofereix a la cantina?

	Entrepans de pernil (cuit i curat)
	Entrepans de formatge
	Entrepans d'embotit
	Entrepans de tonyina, sardines...
	Entrepans de truita
	Entrepans vegetals (enciam, tomàquet, olives, alvocat...)
	Entrepans calents (hamburguesa, botifarra, llom...)
	Sandvitxos (pa de motlle)
	Bastonets de pa, pa de cereals...
	Cereals d'esmorzar / barretes de cereals
	Galetes maria
	Galetes de xocolata o amb xocolata
	Galetes salades
	Patates fregides o similars
	Croissants, magdalenes, napolitanes, brioxos, palmeres, canyes...
	Donuts i similars
	Brioxos de xocolata...
	Barretes de xocolata...
	Xocolatines
	Caramels o altres lliminadures
	Gelats
	Fruites seques (ametlles, cacauets, nous, avellanes, orellanes, panses, barreges...)
	Pipes, crispets, blat de moro torrat...
	Fruites fresques

Annex 2

Freqüències d'aliments i tècniques culinàries recomanades en la programació dels menús del menjador escolar (PREME)

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL 2020
Primers plats	
Hortalisses ¹	1-2
Llegums ²	1-2 (≥6 al mes)
Arròs ³	1
Pasta ³	1
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0-1
<i>Si el primer plat inclou carn, peix o ou el segon ja no n'ha de dur</i>	
Segons plats	
Proteics vegetals (llegums i derivats)*	1-2 (≥ 6 al mes)
<i>Quan els menús escolars no incloguin carn, peix ni ous han d'incloure una ració de proteic vegetal (llegums i derivats, seitán, fruites seques) (o formatge si el menú és lactovegetarià).</i>	5
Carns ⁴	1-2 (≤ 6 al mes)
Carns blanques	1-2
Carns vermelles i processades	0-1
Peixos ⁵	1
Ous	1
Guarnicions	
Amanides variades	3-4
Altres (patates, hortalisses, llegums, pastes ³ , arròs ³ , bolets, etc.)	1-2
Postres	
Fruita fresca i de temporada	4-5
Altres postres no ensucrats (iogurt, formatge fresc, mató, fruita seca, etc.)	0-1
Tècniques culinàries	
Precuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzas, hamburgueses i salsitxes de tofu...)	≤ 2/mes
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana
Altres	
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	A cada àpat
Presència d'hortalisses en el menú	A cada àpat
Utilització d'oli d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar i per fregir	
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir	
Presència diària de pa integral	

* Cuinats sense carn, ni peix ni ous.

¹ No inclou les patates.

² Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic (es poden acompanyar d'una amanida o crema de verdures, per exemple).

³ Cal potenciar la utilització de varietats integrals de cereals; per aquest motiu, o bé la pasta o bé l'arròs han de ser integrals.

⁴ 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. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (inclou pernil, salsitxes, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

⁵ És convenient diversificar el tipus de peix, tant blancs com blaus i, preferentment de pesca sostenible. Evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a infants menors de 10 anys. Limitar el consum d'aquestes quatre espècies a 120 grams al mes en infants de 10 a 14 anys.

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



**Ajuntament
de Barcelona**



Promoció de la salut

Connectem
f **t** **y** **in**

www.aspb.cat