



Memòria 2021

Índex

1. Antecedents.....	4
2. Resum de les dades clau	6
3. Compliment d'indicadors del PReME	7
4. Resultats dels informes inicials de revisió	8
4.1. Dades del centre i del menjador	8
4.2. Dades relatives a la revisió de la programació de menús	9
4.3. Valoració de les dades de l'informe inicial	12
5. Resultats dels informes de seguiment	13
5.1. Dades del qüestionari de seguiment	13
5.2. Comparació del compliment de les recomanacions entre el primer informe (fase 1) i el de seguiment (fase 2)	14
6. Conclusions.....	18
7. Equip PReME de l'ASPCAT	19
8. Annex.....	20

1

Antecedents

En el marc del Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (**PAAS**) de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), i paral·lelament a l'Estratègia per a la nutrició, l'activitat física i la prevenció de l'obesitat (**Estratègia NAOS**), l'any 2006 es va iniciar, mitjançant un conveni entre els departaments de Salut i d'Educació, una oferta de revisió de les programacions dels menús dels centres docents anomenada **Programa de revisió de menús escolars (PReME)**. Aquest programa té com a objectiu posar a disposició de tots els centres educatius de Catalunya un informe d'avaluació de la programació dels menús que se serveixen en el menjador escolar amb la finalitat de millorar-ne la qualitat.

Els informes d'avaluació de les programacions de menús del PReME han estat elaborats per un equip de dietistes-nutricionistes de la Subdirecció General de Promoció de la Salut de l'ASPCAT. El programa es desenvolupa a tot Catalunya a través de la implicació dels equips de salut pública de l'ASPCAT de cada territori i en coordinació amb els municipis i consells comarcals. A la ciutat de Barcelona, el PReME el desenvolupa **l'Agència de Salut Pública de Barcelona**.

Els aspectes principals que s'avaluen en les programacions dels menús es basen en la guia **L'alimentació saludable en l'etapa escolar, 2020**, en el contingut de la qual s'ha tingut en compte el **Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos** (2010), de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició, elaborat en el marc de l'Estratègia NAOS. El PReME dona resposta a la **Llei 17/2011**, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició.

El PReME s'estructura en 3 fases:

- **Fase 1.** Avaluació inicial d'una programació de menús mensual i elaboració de l'informe corresponent, amb suggeriments de millora.
- **Fase 2.** Seguiment de les mesures adoptades després de la recepció de l'informe inicial amb l'avaluació d'una nova programació de menús (en deriva l'informe de seguiment). Aquesta fase es va iniciar l'any 2012, i s'ofereix a tots els centres escolars que han realitzat la fase 1.
- **Fase 3.** Avaluació sensorial dels menús i del menjador. Es va iniciar de manera pilot el 2015. Es va portar a terme del 2018 al 2020 en centres que havien seguit la fase 1 i la fase 2. Des del 2021 no s'ha aplicat a causa de la pandèmia de la COVID-19.

L'any 2021 s'han rebut i avaluat **502 programacions de menús (341 informes inicials i 161 informes de seguiment)** procedents de centres de primària, de secundària i d'educació especial. En total, en aquests centres fan ús del servei de menjador escolar **45.878 alumnes**.

2

Resum de les dades clau

Taula 1. Dades generals

Nombre d'informes de revisió inicials elaborats (fase 1)	341
Nombre d'informes de seguiment elaborats (fase 2)	161
Nombre d'alumnes de l'àmbit del PReME	101.357
Nombre de comensals de l'àmbit del PReME (41,1%)	45.878
Percentatge de centres en què els alumnes de primària no tenen accés a MEAB*	100%
Percentatge de centres en què els alumnes de secundària no tenen accés a MEAB*	97,2%
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir	49,0%
Presència diària d'aliments frescos (fruites i/o hortalisses)	99,1%
Presència diària de verdures i hortalisses	94,4%

Taula 2. Percentatge de compliment de les freqüències recomanades

Freqüència recomanada de fruita fresca	94,5%
Freqüència recomanada de llegums (primer plat)	93,7%
Freqüència recomanada d'hortalisses (primer plat)	97,5%
Freqüència recomanada de peix	61,5%
Freqüència recomanada de carn	64,6%

Taula 3. Millores destacades en els informes quant a seguiment (n = 161)

	1r informe	Seguiment
Presència de fruita a les postres	94,4%	→ 96,9%
Presència d'aliments frescos	97,5%	→ 98,8%
Presència diària d'hortalisses	97,5%	→ 99,4%
Presència d'amanida com a guarnició	80,7%	→ 80,7%
Freqüència recomanada d'aliments	24,8%	→ 30,4%

* MEAB: màquines expenedores d'aliments i begudes.

3

Compliment d'indicadors del PReME

Taula 4. Compliment d'indicadors del PReME

	Percentatge de centres que els compleixen	Intervals recomanats
Fruita fresca a les postres	95,0%	✓ 4-5 dies amb fruita fresca a les postres
Llegums en primer plat	93,8%	✓ 1-2 dies amb llegums de primer plat
Llegums en primer i segons plats	2,9%	✓ 12 dies amb llegums al mes entre primers i segons plats
Hortalisses al menú diari	99,4%	✓ ≤ 5 dies sense hortalisses/mes
Aliments frescos (fruites o hortalisses) al menú diari	99,1%	✓ ≤ 5 dies sense frescos/mes
Oli d'oliva verge per amanir	48,8%	✓ Afirmen que utilitzen oli d'oliva verge per amanir

Taula 5. Nombre absolut i relatiu de centres que compleixen els indicadors PReME

En la següent taula es poden observar el nombre absolut i el relatiu de centres que compleixen tots els indicadors (1,8%) o diversos dels indicadors anteriors:

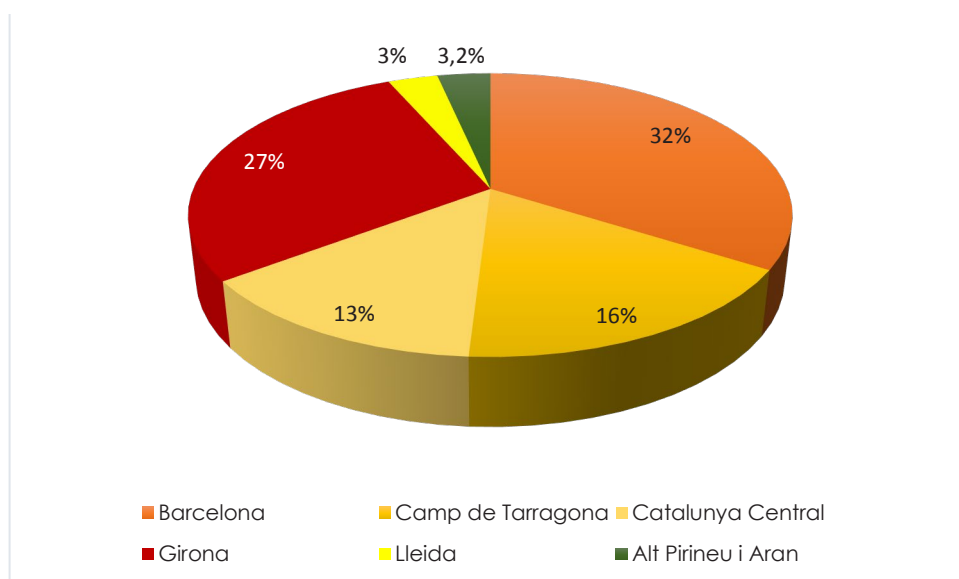
Nombre de criteris que compleixen	Nombre de centres	Percentatge de centres
0	0	0,00%
1	0	0,00%
2	4	1,2%
3	19	5,6%
4	194	56,9%
5	124	36,3%
6	6	1,8%

4

Resultats dels informes inicials de revisió

4.1. Dades del centre i del menjador

Gràfic 1. Distribució de les sol·licituds i dels informes d'avaluació, per regions sanitàries del PReME. 2021.



Aquesta distribució geogràfica correspon, sobretot, als territoris que durant l'any 2021 han tingut com a objectiu el PReME dins les tasques dels equips de salut pública territorial. Les escoles de la ciutat de Barcelona no s'inclouen en aquesta distribució, ja que la tasca de revisió de menús la fa l'Agència de Salut Pública de Barcelona, i les dades no estan incloses en aquesta explotació. Per a més informació, consulteu el [Programa de revisió de menús escolars \(PReME\) a la ciutat de Barcelona 2020-2021](#).

Les programacions avaluades han estat majoritàriament de **centres docents públics** (81,2%), de nivell educatiu d'infantil i primària (99,1%) i algunes de secundària (20,8%). Cal esmentar que la **gestió del menjador** depèn sobretot de l'associació de famílies d'alumnes (AFA) (32,8%), de la direcció del centre (21,4%) i del consell comarcal (33,7%).

El 47,2% dels centres contracten un **servei de restauració** extern que cuina a les instal·lacions de l'escola mateixa, el 36,7% tenen contractat un servei de restauració que hi duu el dinar des d'una cuina central, i el 15,5% disposa de cuina amb espai i personal propi.

En el 51,5% dels centres, el **temps per dinar** és d'entre 45 i 60 minuts; en el 29,0% dels centres, d'entre 30 i 45 minuts; en el 17,3% dels centres, de més d'una hora, i en el 2,2%, de menys de 30 minuts. La gran majoria dels centres (92,3%) disposa d'un **espai exclusiu destinat a menjador**.

Dels centres que han participat en el PReME durant l'any 2021, cap centre de primària disposa de **màquines expenedores d'aliments o begudes (MEAB)** accessibles als alumnes. En el cas de secundària, la disponibilitat per als alumnes és del 2,8% (2 centres) del total dels centres de secundària.

El 95,6% dels centres ofereixen **menús especials per a al·lèrgies i intoleràncies**, entre els quals destaquen els menús sense llet (67,4%), sense cereals ni derivats amb gluten (75,4%), sense ou (55,4%), sense peix (46,3%) i sense fruita seca (53,7%). Així mateix, el 77,4% disposen de menús sense carn de porc, per a infants de religió musulmana, i el 34,0% ofereixen un menú vegetarià (sense carn ni peix), i sense carn (62,5%).

Del total de centres avaluats, sols 21 (6,2%) ofereixen la possibilitat als infants de portar el dinar preparat de casa en una **carmanyola**.

4.2. Dades relatives a la revisió de la programació de menús

En el 99,4% de les programacions se serveixen **hortalisses en el menú diari** (cuites o crues). També s'observa que en el 99,1% de les programacions s'inclouen diàriament **hortalisses crues (amanida) o fruita fresca**.

Pel que fa al **tipus d'oli** que s'utilitza per **amanir**, el 49,0% de centres utilitza l'oli recomanat, que és l'oli d'oliva verge.

En relació al tipus de sal que s'utilitza, en el 58,5% dels qüestionaris de sol·licitud s'indica que és **sal iodada**. En el 45,6% dels qüestionaris de sol·licitud s'indica que s'ofereix **pa blanc i integral**, mentre que el 4,6 % n'ofereix només d'inte-

gral. En el 12,4% s'indica que s'ofereix **pa integral cada dia**. En el 87,8% de qüestionaris s'indica que al menjador hi ha **aigua accessible** per als infants. En el 78,9% s'indica que es fa ús d'**aliments precuinats**.

El percentatge mitjà de compliment de les **freqüències de consum setmanals en els primers plats**, com es pot veure al gràfic 2, és del 95,1% per a l'**arròs**; del 75,3%, per a la **pasta**¹ (en el 21,7% se serveix més pasta de la recomanada); del 93,7%, per als **llegums**, i del 97,5%, per a les **hortalisses**.

Gràfic 2. Percentatge de compliment de les freqüències setmanals recomanades per la guia *L'alimentació saludable en l'etapa escolar, 2020.*



Per als segons plats, el compliment del **peix** és del 61,5% (en el 37,9% se serveix més peix del recomanat); per als ous és del 91,3%. En relació amb la **carn**, el compliment setmanal és del 64,6% (en el 35,4% se serveix més carn de la recomanada). En el cas de les **carns vermelles i processades** (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, etc.), el compliment de les recomanacions arriba al 72,8% (0-1 vegades/setmana), i en les carns blanques, al 92,8%

1. La freqüència recomanada de pasta (i també d'arròs) en els primers plats és d'una vegada per setmana, amb la finalitat de fomentar el consum dels llegums i les hortalisses (una o dues vegades per setmana). La raó principal per la qual en el 21,7% de programacions s'ofereix més pasta de la recomanada és la pràctica habitual al nostre entorn de servir pasta dos cops per setmana (una en forma de plat principal, com ara macarrons amb salsa de tomàquet, i una altra en forma de sopa). Aquest fet, malgrat tot, no suposa cap problema nutricional ni dietètic en l'alimentació dels infants

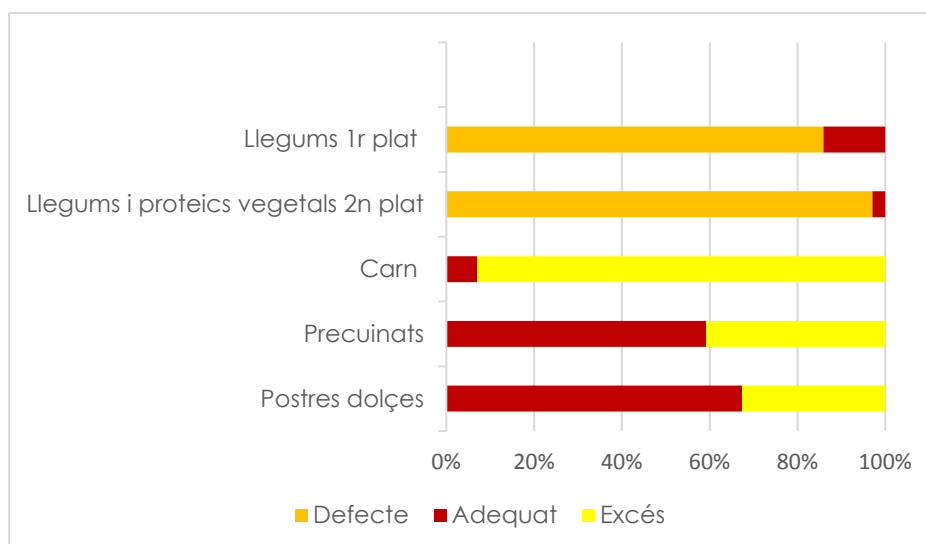
(1-2 vegades/setmana). En relació als **proteics vegetals** (llegums i derivats), el compliment és del 41% (en el 59% se serveix menys llegum del recomanat). Quant a l'**amanida** de guarnició, es compleixen les recomanacions en el 76,3% dels casos (en el 23,0% se serveix menys amanida de la recomanada).

Pel que fa a les postres, el 94,5% serveixen les racions setmanals recomanades de **fruita fresca** (4-5 vegades/setmana).

La presència de **fregits** en els segons plats és adequada en el 97,2% dels casos i la presència de fregits en les guarnicions, en el 99,0% dels casos.

Tal com es pot veure al gràfic 3, en relació al compliment **mensual** de la freqüència de **llegums** (llegums ≥ 6 vegades/mes com a primers plats i ≥ 6 vegades/mes com a segons plats), en el primer cas (llegums de primer plat), el compliment és del 14,1%, i en el cas dels llegums de segon, només del 2,9%. En el cas de les **carns** (≤ 6 vegades/mes), el compliment se situa en un 7,0%, i per als aliments **precuinats** (≤ 2 vegades/mes) se situa en el 59,2%.

Gràfic 3. Percentatge de compliment de les freqüències mensuals recomanades per la guia *L'alimentació saludable en l'etapa escolar, 2020*.



4.3. Valoració de les dades de l'informe inicial

Com a resultat de l'avaluació en la fase 1, es fa una valoració positiva dels punts següents:

- Hi ha un **nombre elevat de centres i alumnes** beneficiaris del PReME.
- Gairebé la totalitat de les escoles ofereixen als alumnes **més de 30 minuts per dinar**.
- La gran majoria dels centres disposen d'un **espai exclusiu destinat al menjador**.
- Cap centre de primària disposa de **MEAB** accessibles per als alumnes (i són absolutament minoritàries a secundària –2 centres–).
- La immensa majoria dels centres ofereixen menús especials per a **al·lèrgies i intoleràncies** i gairebé tres quartes parts dels centres ofereixen menús **sense carn de porc** per a infants musulmans.
- La gran majoria de centres tenen **aigua accessible** al menjador.
- Gairebé totes les programacions **inclouen hortalisses crues o fruita fresca en el menú diari**.
- Quasi la totalitat de les programacions inclouen **hortalisses en el menú diari**.
- Es compleixen en un elevat percentatge de casos les **freqüències recomanades d'arròs i hortalisses** en els primers plats, **i ous** en els segons i **fruita** en les postres. S'ha de reduir la presència de peix i, sobretot, la de carns vermelles i processades i augmentar la de llegums i/o proteïcs vegetals.
- Hi ha un percentatge molt elevat de programacions en què es compleixen les freqüències recomanades de **fregits** en els segons plats, i més de la meitat ho fan quant als **precuinats**.

Com a resultat de la revisió inicial, cal millorar els aspectes següents:

- Cal augmentar el percentatge de centres que utilitzen **oli d'oliva verge** per amanir.
- Cal augmentar el percentatge de centres que utilitzen **sal iodada**, i els que ofereixen **pa integral**.
- Cal millorar el compliment pel que fa al **peix** i la **carn** als segons plats.
- Ha d'augmentar el compliment de les freqüències recomanades quant a l'**amanida** com a guarnició.
- El compliment **mensual** respecte dels **proteïcs vegetals** (llegums i derivats) de segon plat i el de carns totals necessita millorar. Cal reduir la presència de **carns vermelles i processades**.
- Cal reduir la freqüència d'**aliments precuinats**.

5

Resultats dels informes de seguiment

L'any 2021 s'han elaborat 161 informes de seguiment. Els informes de seguiment corresponen a l'avaluació d'una segona programació de menús, que es duu a terme habitualment dos o tres mesos després que s'hagi fet arribar l'informe de revisió inicial a l'escola. A partir de la nova programació de menús i d'un qüestionari, es valora l'acceptació i l'ús del primer informe de revisió, així com el grau de compliment de les mesures que s'hi indiquen.

5.1. Dades del qüestionari de seguiment

Valoració de l'informe

- el 98,1% el considera una eina útil;
- el 98,7% opina que els continguts tractats són comprensibles;
- el 72,5% creu que les mesures proposades són fàcils d'aplicar;
- el 96,1% considera que els agents implicats hi han col·laborat;
- el 94,8% està d'acord o molt d'acord que l'informe millora la programació de menús.

L'informe s'ha fet conèixer als agents següents

- la direcció del centre: 90,1 %;
- la persona responsable del menjador escolar: 83,9%;
- l'empresa de restauració: 74,5%;
- l'associació de famílies d'alumnes: 51,6%;
- el consell escolar: 20,5%;
- el claustre: 18,6%.

Canvis que els centres manifesten fer en les programacions de menús

El 83,9% afirma que han pogut adoptar alguna de les recomanacions que aportava l'informe, entre les quals destaquen:

- la presència d'hortalisses en el menú diari: 54,1%
- la presència de llegums: 66,7%
- la presència de carns vermelles i processades: 68,1%
- la presència de fregits: 38,5%
- la presència de precuinats: 33,3%
- la presència de fruita fresca a les postres: 20,0%
- la freqüència setmanal dels diferents tipus d'aliments: 58,5%
- el tipus d'oli utilitzat: 32,6%
- la descripció dels plats i informació que es dona a les famílies: 25,9%

5.2. Comparació del compliment de les recomanacions entre el primer informe (fase 1) i el de seguiment (fase 2)

L'evolució del compliment de les recomanacions proposades en el primer informe s'avalua a partir dels quadres de resum de valoració que incorporen tant el primer informe com l'informe de seguiment (taula 6). Aquest quadre resumeix, a partir d'uns criteris establerts prèviament, quins punts són valorats com a adequats i quins necessiten millorar. Aquesta valoració es fa tant de la programació de menús avaluada en el primer informe de revisió com de la programació de menús lliurada uns quants mesos després, juntament amb el qüestionari de seguiment.

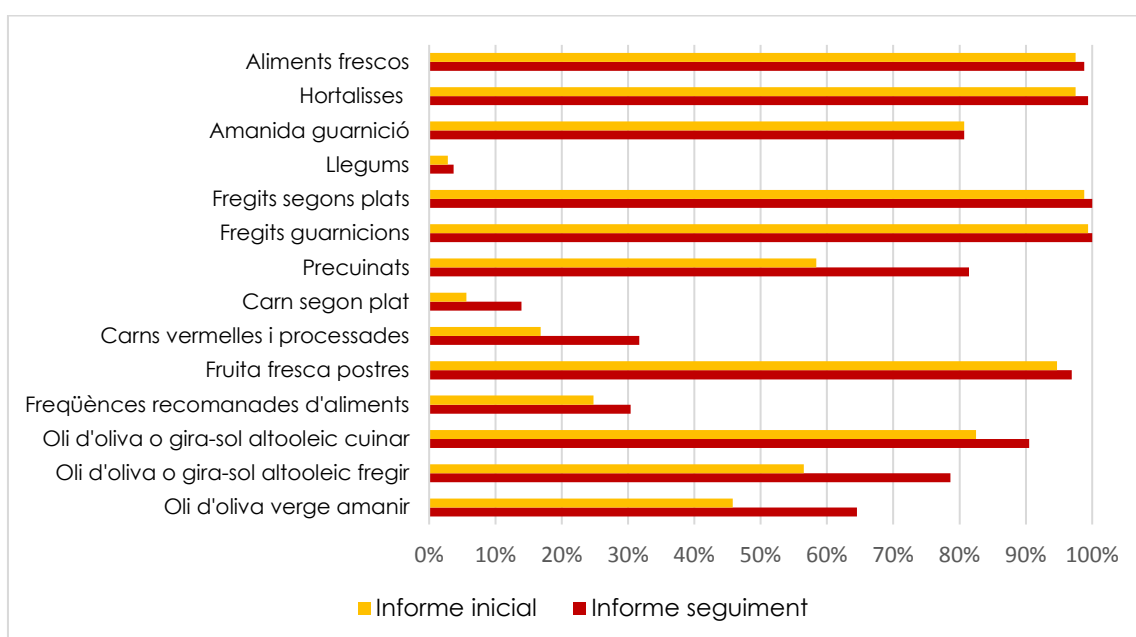
Taula 6 (exemple). Resum de l'informe de seguiment (fase 2), que incorpora la valoració de diversos punts tant de la primera programació de menús avaluada com de la corresponent al seguiment.

	Informe 1a revisió	Informe Seguiment
Presència d'alguna hortalissa o fruita fresca a cada àpat.	✓	✓
Presència diària d' hortalisses en el menú (en el 1r plat, 2n plat i/o guarnició).	✓	✓
Presència de guarnicions d'hortalissa fresca crua (amanida), amb un mínim de tres dies a la setmana.	✓	✓
Presència de llegum , amb un mínim de sis vegades al mes en els primers plats i de sis vegades en els segons plats.	✗	✗
Presència de fregits per als segons plats, amb un màxim de dues vegades per setmana.	✓	✓
Presència de fregits per a les guarnicions , amb un màxim d'una vegada per setmana.	✓	✓
Presència d' aliments precuinats (canelons, croquetes, crestes, pizzes, arrebossats, hamburgueses de tofu, etc.), amb un màxim de dues vegades al mes.	✗	✓
Presència de carns en els segons plats, amb un màxim de sis vegades al mes.	✓	✓
Presència de carns vermelles i processades (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, etc.), amb un màxim d'una vegada per setmana (en dues de les quatre setmanes) i, per tant, dues vegades al mes com a màxim.	✗	✗
Presència de fruita fresca a les postres (4-5 dies de fruita), amb un màxim d'un dia amb altres postres sense endolcir.	✓	✓
Compliment de les freqüències recomanades d'aliments .	✓	✓
Utilització d' oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar .	✓	✓
Utilització d' oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per fregir .	✓	✓
Utilització d' oli d'oliva verge per amanir.	?	✓
Utilització de sal iodada per preparar els aliments.	✓	✓
Presència diària de pa integral .	✓	✓
Presència d' aigua accessible als comensals.	✓	✓

Taula 7. Canvis observats en el compliment de variables (%) que inclou la taula 6 entre els informes inicials (fase 1) i els de seguiment (fase 2) del PReME, 2021.

	1r informe	Seguiment
Aliments frescos	97,5%	98,8%
Hortalisses	97,5%	99,4%
Amanida com a guarnició	80,7%	80,7%
Llegums (compliment mensual)	2,9%	3,7%
Fregits com a segon plat	98,8%	100%
Fregits com a guarnició	99,4%	100%
Precuinats	58,4%	81,4%
Carn de segon plat	5,6%	13,9%
Carns vermelles i processades	16,8%	31,7%
Fruita fresca a les postres	94,4%	96,9%
Freqüència recomanada d'aliments	24,8%	30,4%
Oli d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar	82,5%	90,5%
Oli d'oliva o de gira-sol altooleic per fregir	56,5%	78,6%
Oli d'oliva verge per amanir	45,8%	64,5%
Sal iodada	63,8%	79,7%
Pa integral	8,0%	35,6%
Aigua accessible	88,7%	88,7%

Gràfic 4. Canvis observats en el compliment de variables (%) entre els informes inicials (fase 1) i els de seguiment (fase 2) del PReME, 2021.



Tal com es pot observar al gràfic 4, amb la comparació del compliment de les recomanacions entre el primer informe (fase 1) i el de seguiment (fase 2), destaca la millora i el manteniment d'aspectes clau de les programacions, com ara la presència d'hortalisses, aliments frescos i fruita a les postres i amanida de guarnició i, en general, les freqüències de consum recomanades dels diferents aliments, així com les carns en els segons plats, els fregits, els precuinats, l'ús de sal iodada, l'oferta de pa integral i els olis per cuinar.

6

Conclusions

Durant l'any 2021, el PReME ha arribat a un bon nombre de centres i alumnes. Ha evidenciat la presència quasi inexistent de MEAB als centres docents, la gran oferta de menús especials, l'oferta d'un temps suficient per dinar amb tranquil·litat i d'un espai exclusiu destinat al menjador.

Cal destacar diversos aspectes positius dels informes inicials dels menús, com ara que es compleixen adequadament les freqüències de consum recomanades per a l'arròs i hortalisses en els primers plats; i de fruita, a les postres. Els menús diaris inclouen gairebé sempre hortalisses i aliments frescos (hortalisses i/o fruites fresques). També es compleixen de manera adequada les freqüències de consum recomanades per als fregits en els segons plats. L'oli utilitzat per amanir és, en gairebé la meitat dels centres, d'oliva verge.

Pel que fa als aspectes millorables, tot i que l'evolució de la inclusió d'amanida con a guarnició ha estat molt favorable en els darrers anys, se'n pot augmentar encara més el compliment. Així mateix, cal que es redueixi la presència de carn i peix en els segons plats i dels aliments precuinats, mentre que cal augmentar les freqüències dels llegums en els primers i segons plats. També és necessari augmentar la presència d'oli d'oliva verge per amanir, que la sal que s'utilitzi sigui iodada, que hi hagi presència diària de pa integral, i que l'aigua sigui accessible sempre al menjador.

Com a resultat dels informes de seguiment, s'ha fet palesa la millora, especialment, d'hortalisses, d'aliments frescos (fruita a les postres i d'amanida de guarnició), així com les carns en els segons plats, els fregits, els precuinats, l'ús de sal iodada, l'oferta de pa integral i els olis per amanir i cuinar.

La transversalitat del PReME, amb la implicació de diferents professionals, equips de salut pública territorials, tant de l'ASPCAT com també de municipis i consells comarcals, AFA, equips de cuina i menjador, empreses de restauració, etc., és fonamental i suposa un gran valor afegit per garantir una àmplia cobertura i el bon desenvolupament del Programa.

7

Equip PReME de l'ASPCAT

SERVEIS CENTRALS

- Maria Blanquer
- Laura Vila
- Gemma Miranda
- Maria Manera
- Gemma Salvador
- Lydia Allueva
- Conxa Castell
- Carmen Cabezas

REFERENTS TERRITORIALS

- Anna Bocio (SR Camp de Tarragona i Terres de l'Ebre)
- Maria Dolors Coll (SR Catalunya Central)
- Teresa Hernández (SR Lleida i Alt Pirineu i Aran)
- Carles Mundet (SR Girona)
- Josep M. Oliva (SR Barcelona)
- Olga Juárez i Pilar Ramos (ASPB)

MAQUETACIÓ

- Roser Castellà

CONTACTE

preme.menus@gmail.com
menus.escolars@gencat.cat

PReME

https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/PReME/

CANAL SALUT

<http://canalsalut.gencat.cat>

ASPCAT

<http://salutpublica.gencat.cat>



8

Annex

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	1-2
Llegums	1-2 (≥6 al mes)
Arròs	1
Pasta	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 incloquin ni carn, ni peix ni ous, han d'incloure una ració de proteic vegetal (llegums i derivats, seitan, fruites seques) (o formatge, si el menú és lactovegetarià).</i>	5
Carns	1-2 (≤ 6 al mes)
Carns blanques	1-2
Carns vermelles i processades	0-1
Peixos	1
Ous	1
Guarnicions	
Amanides variades	3-4
Altres (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, 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, pizzes, hamburgueses i salsitxes de tofu, etc.)	≤ 2/mes
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	A cada àpat
Presència d'hortalisses	A cada àpat
Utilització d'oli d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar i per fregir	sí
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir	sí
Presència diària de pa integral	sí

*Cuinats sense carn, ni peix ni ous.

