



Memòria 2020

Índex

1. Antecedents.....	4
2. Resum de 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.....	14
5.1. Dades del qüestionari de seguiment.....	14
5.2. Comparació del compliment de les recomanacions entre el primer informe i el de seguiment.....	15
6. Conclusions.....	19
7. Equip PReME de l'ASPCAT.....	21
8. Annex.....	22

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** (edició de 2017) i l'annex **Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola** i, a partir del mes de setembre de 2020, en la seva actualització: **L'alimentació saludable en l'etapa escolar, 2020**. Les esmentades guies han 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, i actualment es porta a terme en centres que han seguit la fase 1 i la fase 2.

L'any 2020 s'han rebut i avaluat 391 programacions de menús (300 informes inicials i 91 informes de seguiment), procedents de centres de primària, de secundària i d'educació especial. En total, en aquests centres utilitzen el servei de menjador escolar 42.540 alumnes.

En relació amb la fase 3, degut a la situació per la pandèmia de la COVID-19, només s'ha realitzat l'avaluació sensorial a quatre centres, i les dades no s'han explotat.

2

Resum de les dades clau

Nombre d'informes de revisió elaborats	300
Nombre d'informes de seguiment elaborats	91
Nombre d'alumnes de l'àmbit del PReME	42.540
Percentatge de centres en què els alumnes de primària no tenen accés a MEAB ¹	99,7%
Percentatge de centres en què els alumnes de secundària no tenen accés a MEAB	98%
Utilització d'oli d'oliva per amanir (n=295)	86,1%
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir ² (n=295)	11,2%
Utilització d'oli d'oliva, oliva verge o gira-sol altooleic per cuinar (n=269)	85,1%
Presència diària d'aliments frescos (fruites i/o hortalisses)	98,9%
Presència diària de verdures i hortalisses en el menú	98,4%

Percentatge de compliment de les freqüències recomanades^{3,4}

	Guia 2017	Guia 2020
Freqüència recomanada de fruita fresca	87,4%	
Freqüència recomanada de llegums	92,5%	
Freqüència recomanada de verdura (primer plat)	92,9%	
Freqüència recomanada de peix	97,9%	68,4%
Freqüència recomanada de carn	96,9%	53,3%

Millores destacades en els informes de seguiment (n = 91)

	1r informe	Seguiment
Presència de fruita a les postres	88%	→ 95%
Presència d'aliments frescos	98%	→ 100%
Presència diària d'hortalisses	93%	→ 100%
Presència d'amanida com a guarnició	76%	→ 81%
Freqüència recomanada d'aliments	76%	→ 89%

1. MEAB: màquines expenedores d'aliments i begudes.

2. A la nova guia de 2020 (aplicable a partir de setembre) es demana que l'oli d'oliva per amanir sigui verge.

3. La freqüència de consum per grups d'aliments es revisa setmanalment, i al final s'obté el compliment de les freqüències de consum setmanal. Posteriorment, es calcula la mitjana del compliment de quatre setmanes i s'obté el compliment mitjà de la programació.

4. A l'annex hi ha detallades les freqüències de consum recomanades de cada grup d'aliments, tant del 2017 com del 2020.

3

Compliment d'indicadors del PReME

	Percentatge de centres que ho compleixen	Intervals recomanats
1. Fruita fresca de postres	92,3%	✓ 4-5 dies amb fruita fresca de postres
2. Llegums de primer plat	95,3%	✓ 1-2 dies amb llegums de primer plat
3. Hortalisses al menú diari	98,6%	✓ ≤ 5 dies sense hortalisses/mes
4. Aliments frescos (fruites o hortalisses) al menú diari	98,6%	✓ ≤ 5 dies sense frescos/mes
5. Oli d'oliva per amanir	97,3%	✓ Afirmen que utilitzen oli d'oliva o d'oliva verge per amanir

En la següent taula es pot observar el nombre absolut i el relatiu de centres que compleixen tots els indicadors (70%) o uns quants indicadors:

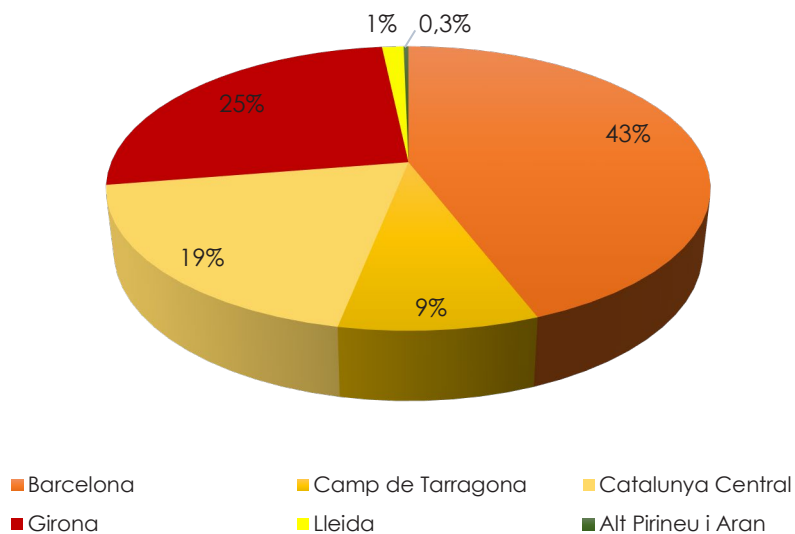
Nombre de criteris que compleixen	Nombre de centres	Percentatge de centres
0	0	0,00%
1	1	0,33%
2	3	1%
3	10	3,33%
4	75	25%
5	210	70%

4

Resultats dels informes inicials de revisió

4.1. Dades del centre i del menjador

La distribució de les sol·licituds de revisió i dels informes d'avaluació per regions sanitàries és la següent:



Aquesta distribució geogràfica correspon, sobretot, als territoris que durant l'any 2020 han tingut com a objectiu el PReME dins les tasques dels equips de salut pública territorial. La ciutat de Barcelona no s'inclou en aquesta distribució perquè la tasca de revisió de menús la realitza la mateixa 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 2019-2020](#).

Les programacions avaluades han estat majoritàriament de **centres docents públics** (72,9%), de nivell educatiu d'infantil i primària (94,3%) i algunes de secundària (21,7%). Cal esmentar que la **gestió del menjador** depèn sobretot de l'associació de famílies d'alumnes (31,3%), de la direcció del centre (30,7%) i del consell comarcal (28%).

Un 49% dels centres contracten un **servei de restauració** extern però que cuina a les instal·lacions de l'escola mateixa, un 38% tenen contractat un servei de restauració que hi du el dinar des d'una cuina central i un 11,7% disposa de cuina amb espai i personal propi.

En el 45% dels centres, el **temps per dinar** és d'entre 45 i 60 minuts; en un 34% dels centres, d'entre 30 i 45 minuts; en un 15,7% dels centres, de més d'una hora, i en un 1,3%, de menys de 30 minuts. La gran majoria dels centres (88,3%) disposa d'un **espai exclusiu destinat a menjador**.

Dels centres que han participat en el PReME durant l'any 2020, només un 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 d'un 2% (6 centres) del total de centres.

El 90,3% dels centres ofereixen **menús especials per a al·lèrgies i intoleràncies**, entre els quals destaquen els menús sense llet (72%), sense cereals ni derivats amb gluten (69,7%), sense ou (55,3%), sense peix (50,3%) i sense fruita seca (51%). Així mateix, el 68% disposen de menús sense carn de porc, per a infants de religió musulmana, i el 27,3% ofereixen un menú vegetarià (sense carn ni peix).

Del total de centres avaluats, sols 25 (8,3%) ofereixen la possibilitat als infants de portar el dinar preparat de casa amb una **carmanyola**.

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

En el 98,6% de les programacions se serveixen **verdures o hortalisses en el menú diari** (cuites o crues). També s'observa que en el 98,6% de les programacions s'inclouen diàriament **verdures crues (amanida) o fruita fresca**.

Pel que fa al **tipus d'oli** que s'utilitza per **cuinar**, en el 85,1% dels qüestionaris de sol·licitud s'indica que és d'oliva, d'oliva verge o de gira-sol altooleic. Per **amanir**, l'oli que es fa servir de manera majoritària és clarament el d'oliva (86,1%). En l'11,2% s'utilitza oli d'oliva verge per amanir.

El percentatge mitjà de compliment de les **freqüències de consum** pel que fa als primers plats és del 94,9% per a l'**arròs**; del 71,8%, per a la **pasta**⁵ (en el 25,2%

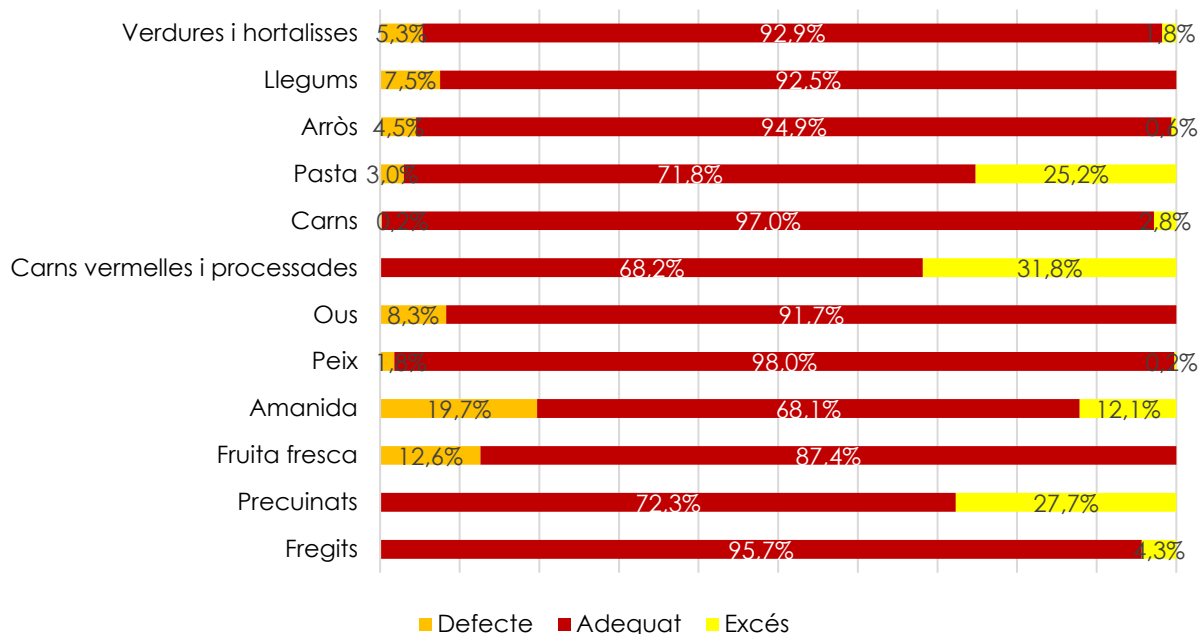
se serveix més pasta de la recomanada); del 92,5%, per als **llegums**, i del 92,9%, per a les **verdures o hortalisses**.

Per als segons plats, el compliment és del 97,9% per al **peix**, quan la freqüència recomanada és d'1-3/setmana (guia 2017), i del 68,4%, quan la freqüència és d'1/setmana (guia 2020). El compliment per als **ous** és del 91,7%, quan la freqüència és d'1-2/setmana (guia 2017), i del 94,7%, quan la freqüència és d'1/setmana (guia 2020). En relació amb la **carn**, el compliment setmanal d'1-3 vegades per setmana (guia 2017) és del 96,9%, i segons la guia 2020 (1-2/setmana) és del 53,3%. El 46,7% excedeix la recomanació d'1-2 vegades de carn per setmana. Quant a l'**amanida** de guarnició, es compleixen les recomanacions en un 68,1% dels casos (en un 19,7% se serveixen menys amanides de les recomanades).

Pel que fa a les postres, el 87,4% serveixen les racions setmanals recomanades de **fruita fresca** (4-5 vegades/setmana).

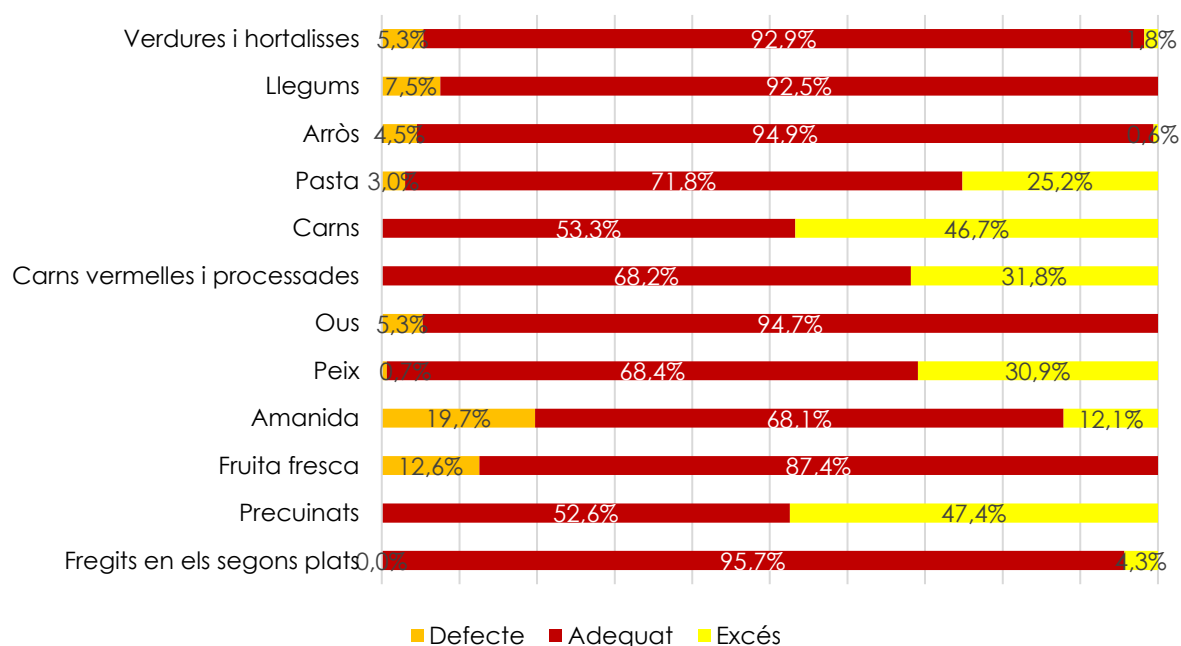
La presència de **fregits** en els segons plats és adequada en el 95,7% dels casos, i la d'aliments **precuinats** (≤ 3 /mes), en el 72,3% (n=224). Segons la nova recomanació de 2020 (≤ 2 /mes), el compliment és del 52,6%. En el cas de les **carns vermelles i processades** (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, etc.), el compliment de les recomanacions arriba al 68,2%.

Gràfica sobre el compliment de les freqüències recomanades a la guia L'alimentació saludable en l'etapa escolar, 2017.



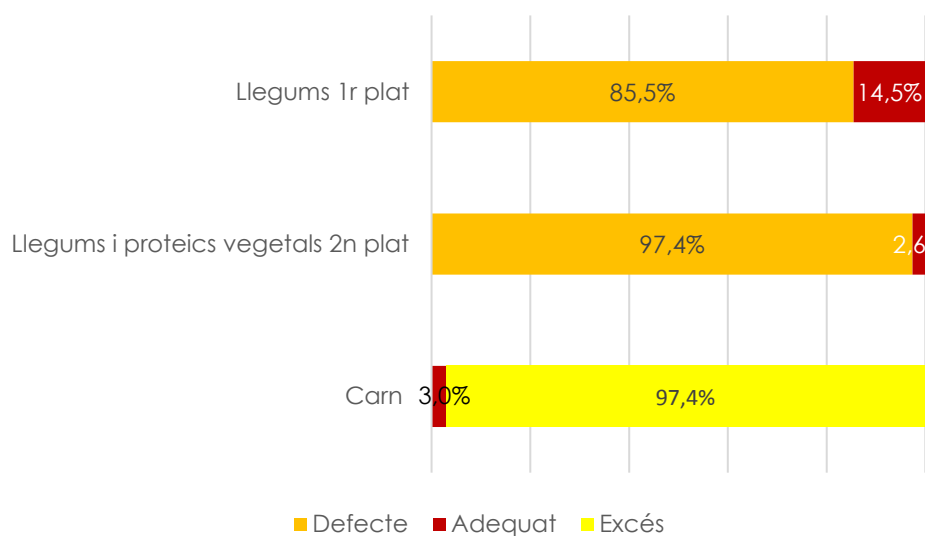
5. La freqüència recomanada de pasta (i també d'arròs) en els primers plats és d'una vegada per setmana, amb la finalitat de fomentar el consum dels llegums i la verdura (una o dues vegades per setmana). La raó principal per la qual en el 25,2% de programacions s'ofereix més pasta de la recomanada és 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 de pasta). Aquest fet, malgrat tot, no suposa cap problema nutricional ni dietètic en l'alimentació dels infants.

Gràfica sobre el compliment de les freqüències recomanades a la guia L'alimentació saludable en l'etapa escolar, 2020.



A les 76 programacions revisades a partir de setembre de 2020, s'ha avaluat el compliment mensual de la freqüència de **llegums** (llegums ≥ 6 vegades/mes com a primers plats i ≥ 6 vegades/mes com a segons plats) i de **carns** (≤ 6 vegades/mes). En el primer cas (llegums de primer plat), el compliment és del 14,5%, i en el cas dels llegums de segon, només del 2,6%, el mateix valor que el compliment mensual de carn.

Gràfica sobre compliment de les freqüències recomanades de llegums i carn a 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**.
- Només un centre de primària disposa de **MEAB** accessibles per als alumnes (i són absolutament minoritàries a secundària –6 centres–).
- La immensa majoria dels centres ofereixen menús especials per a **al·lèrgies i intoleràncies** i gairebé $\frac{3}{4}$ parts dels centres ofereixen menús **sense carn de porc** per a infants musulmans.
- Per **amanir**, quasi tots els centres utilitzen oli d'**oliva**, i per **cuinar**, oliva, oliva verge o gira-sol altooleic.
- Gairebé totes les programacions **inclouen hortalisses crues o fruita fresca en el menú diari**.
- Quasi la totalitat de les programacions inclouen **verdura o hortalissa en el menú diari**.
- Es compleixen en un elevat percentatge de casos les **freqüències recomanades d'arròs, llegums i verdura** en els primers plats, i **peix, carn i ous** en els segons i **fruita** en les postres. Segons les recomanacions de la guia de 2020, el compliment de la presència d'ous també és adequat, però, en canvi, s'ha de reduir la presència de peix i, sobretot, la de carn.
- Hi ha un percentatge molt elevat de programacions en què es compleixen les freqüències recomanades de **fregits** en els segons plats, i gairebé $\frac{3}{4}$ parts ho fan quant als **precuinats** (amb les noves recomanacions de 2020, el compliment quant als precuinats es redueix).

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

- Cal que més centres ofereixin menús adaptats per a infants **vegetarians**.
- Cal augmentar el percentatge de centres que utilitzen **oli d'oliva verge** per amanir (nova recomanació 2020).
- Tenint en compte les **noves freqüències** recomanades de la guia 2020, cal millorar el compliment pel que fa al **peix** i la **carn** als segons plats i als aliments **precuinats**.
- Ha d'augmentar el compliment de les freqüències recomanades quant a l'**amanida** com a guarnició.

- El compliment **mensual** respecte dels **llegums** de primer i segon plat i de **carns** necessita millorar.
- Cal reduir la presència de **carns vermelles i processades**.

5

Resultats dels informes de seguiment

L'any 2020 s'han elaborat 91 informes de seguiment. Els informes de seguiment corresponen a l'avaluació d'una segona programació de menús, que es du 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 96,7% el considera una eina útil;
- el 91,2% opina que els continguts tractats són comprensibles;
- el 85,7% creu que les mesures proposades són fàcils d'aplicar;
- el 96,7% considera que els agents implicats hi han col·laborat;
- el 96,7% 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: 94,5 %;
- la persona responsable del menjador escolar: 73,6%;
- l'empresa de restauració: 69,2%;
- l'associació de pares i mares d'alumnes: 51,6%;
- el consell escolar: 22%.
- el claustre: 17,6%

Canvis que s'afirma que s'han fet en la programació de menús

El 79,1% afirma que han pogut adoptar alguna de les recomanacions que aportava l'informe, entre les quals destaquen:

- la presència de verdures i hortalisses en el menú diari: 38,9%
- la presència de fregits: 31,9%
- la presència de precuinats: 33,3%
- la presència de fruita fresca a les postres: 19,4%
- la freqüència setmanal dels diferents tipus d'aliments: 58,3%
- el tipus d'oli utilitzat: 30,6%
- la descripció dels plats i informació que es dona a les famílies: 20,8%

5.2. Comparació del compliment de les recomanacions entre el primer informe i el de seguiment

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 (quadre 1). 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.

Amb la nova guia del 2020 (aplicada a partir del setembre de 2020), els criteris sobre les recomanacions canvien i això afecta els respectius informes de revisió i seguiment (quadre 2).

Quadre 1. Resum de l'informe de seguiment, que incorpora la valoració de diversos punts tant de la primera programació de menús avaluada com de la corresponent al seguiment (guia 2017).

	Informe 1a revisió	Informe Seguiment
Presència d'alguna verdura o fruita fresca a cada àpat.	✓	✓
Presència diària d' hortalisses i verdures en el menú (al 1r plat –p.ex. crema de carbassó–, al 2n plat –p.ex. pollastre guisat amb porro i pastanaga– o a la guarnició –p.ex. enciam, tomàquet i olives).	✓	✓
Presència de guarnicions de verdura fresca crua (amanida), amb un mínim de tres dies a la setmana.	✓	✓
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 de tonyina, pizzes, arrebossats, etc.), amb una freqüència màxima de tres vegades al mes.	x	✓
Presència de carns vermelles i processades (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, etc.), amb una freqüència màxima d'una vegada per setmana.	✓	✓
Presència de fruita fresca a les postres (4-5 dies de fruita) amb un màxim d'un dia amb postres làctics (preferentment iogurt sense endolcir).	✓	✓
Compliment de les freqüències recomanades d'aliments .	✓	✓
Utilització d' oli d'oliva per cuinar i per fregir.	x/✓	✓/✓
Utilització d' oli d'oliva per amanir.	?	?

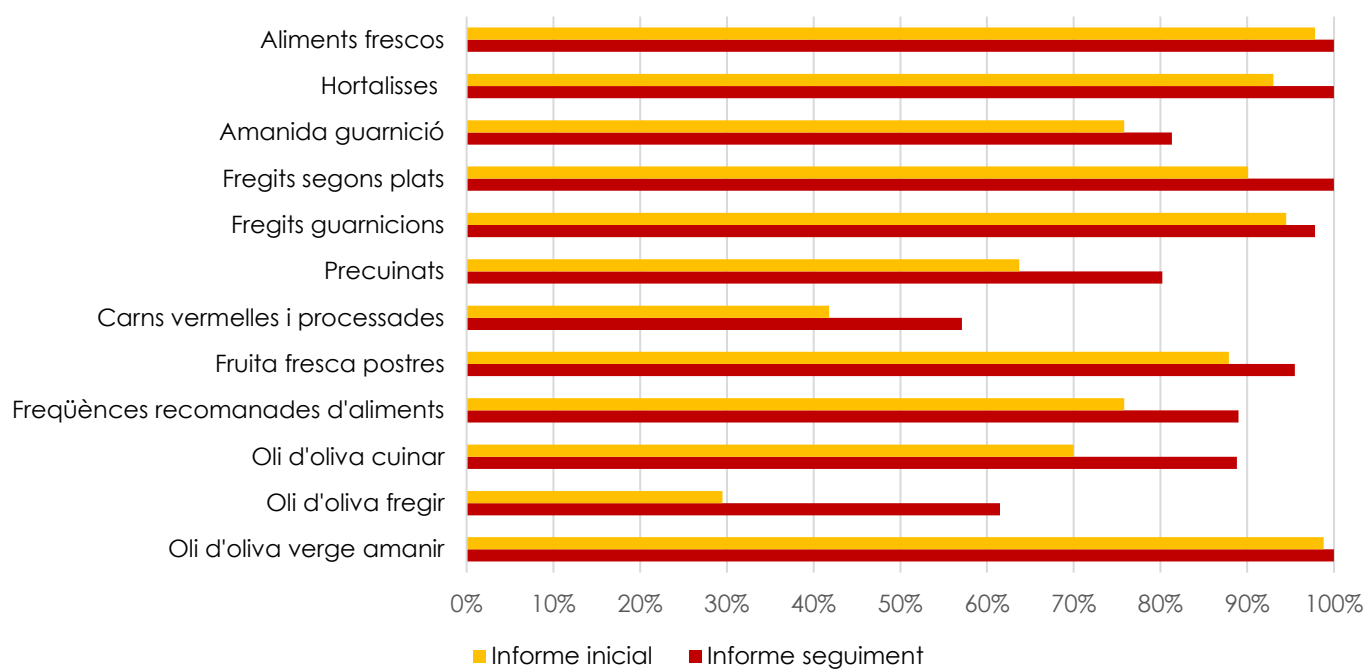
Quadre 2. Resum de l'informe de seguiment, que incorpora la valoració de diversos punts tant de la primera programació de menús avaluada com de la corresponent al seguiment (guia 2020).

	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 per als comensals.	✓	✓

Els canvis observats en el **compliment** de variables (%) que inclou el quadre resum són els següents:

	1r informe	Seguiment
Aliments frescos	98%	100%
Hortalisses	93%	100%
Amanida com a guarnició	76%	81%
Fregits segons plats	90%	100%
Fregits guarnicions	95%	98%
Precuinats	64%	80%
Carns vermelles i processades	42%	57%
Ffruita fresca a les postres	88%	95%
Freqüència recomanada d'aliments	76%	89%
Oli d'oliva per cuinar	70%	89%
Oli d'oliva per fregir	30%	62%
Oli d'oliva per amanir*	99%	100%

*S'hi tenen en compte l'oli d'oliva i d'oliva verge.



6

Conclusions

Durant l'any 2020, malgrat la situació de la pandèmia per la COVID-19, 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, sobretot per a situacions de malaltia i per a infants musulmans, 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, llegums i verdura en els primers plats; de peix, carn i ous, en els segons, i de fruita, a les postres. Els menús diaris inclouen gairebé sempre hortalisses i verdures 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 i per als precuinats. L'oli utilitzat per amanir és en gairebé tots els centres el d'oliva; i per cuinar, el d'oliva, oliva verge o girasol altooleic.

Pel que fa als aspectes millorables, tot i que la seva evolució ha estat molt favorable en els darrers anys, es pot augmentar encara més el compliment de la freqüència pel que fa a la inclusió d'amanida com a guarnició. També cal seguir millorant la freqüència respecte de les carns vermells i processades reduint-ne la presència. Aplicant les noves freqüències de la guia de 2020, cal que es redueixi la presència de carn i peix en els segons plats i dels aliments precuinats, i les freqüències mensuals pel que fa als llegums en els primers i segons plats i a les carns en els segons plats. També és necessari que augmenti la presència d'oli d'oliva verge per amanir.

Com a resultat dels informes de seguiment, s'ha fet palesa 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 els fregits, els precuinats i els olis per cuinar.

La transversalitat del PReME, amb la implicació de diferents professionals, tècnics de salut pública tant de l'ASPCAT com també dels municipis i consells comarcal, AFA, equips de cuina i menjador i empreses de restauració, és fonamental i suposa un gran valor afegit per al desenvolupament i els bons resultats del programa.

7

Equip PReME de l'ASPCAT

SERVEIS CENTRALS

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

REFERENTS TERRITORIALS

- Anna Bocio
- Maria Dolors Coll
- Teresa Hernández
- Carles Mundet
- Josep M. Oliva
- 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) (guia 2017 i guia 2020)

Grups d'aliments	Freqüència setmanal 2017	Freqüència setmanal 2017
Primers plats		
Hortalisses ¹	1-2	1-2
Llegums ²	1-2	1-2 (≥6 al mes)
Arròs ³	1	1
Pasta ³	1	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)*	0-5	1-2 (≥ 6 al mes)
<i>Quan els menús escolars no incloguin 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>	0-5	5
Carns ⁴	1-3	1-2 (≤ 6 al mes)
Carns blanques	1-3	1-2
Carns vermelles i processades	0-1	0-1
Peixos ⁵	1-3	1
Ous	1-2	1
Guarnicions		
Amanides variades	3-4	3-4
Altres (patates, hortalisses, llegums, pastes, ³ arròs, ³ bolets, etc.)	1-2	1-2
Postres		
Fruita fresca i de temporada	4-5	4-5
Altres postres no ensucrats (iogurt, formatge fresc, mató, fruita seca, etc.)	0-1	0-1

Grups d'aliments	Freqüència setmanal 2017	Freqüència setmanal 2017
Tècniques culinàries		
Precuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, hamburgueses i salsitxes de tofu, etc.)	≤ 3/mes	≤ 2/mes
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana	≤ 2/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana	≤ 1/setmana
Altres		
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	A cada àpat	A cada àpat
Presència d'hortalisses	A cada àpat	A cada àpat
Utilització d'oli d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar i per fregir	sí	sí
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir	sí	sí
Presència diària de pa integral	-	sí

*Cuinats sense carn, ni peix ni ous.

Canvis principals en les freqüències d'aliments:

Grups d'aliments	Freqüència setmanal 2017	Freqüència setmanal 2017
Primers plats		
Llegums ²	1-2	1-2 (≥6 al mes)
<i>Si el primer plat inclou carn, peix o ou, el segon plat ja no n'ha de dur.</i>	-	
Segons plats		
Proteics vegetals (llegums i derivats)*	0-5	1-2 (≥ 6 al mes)
Carns ⁴	1-3	1-2 (≤ 6 al mes)
Carns blanques	1-3	1-2
Carns vermelles i processades	0-1	0-1
Peixos ⁵	1-3	1
Ous	1-2	1
Tècniques culinàries		
Precuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, hamburgueses i salsitxes de tofu, etc.)	≤ 3/mes	≤ 2/mes

