

VII JORNADA PR_eME

ESTRATÈGIES D'ÈXIT PER A UN MENÚ MÉS SALUDABLE I SOSTENIBLE

Escola ESPIGA
Lleida

29 de juny de 2023, de 10h a 17.30h





- Escola Pública de 2 línies: 500 menús al dia
- 437 alumnes – 431 dinen a l'escola
- 40 personal AMPA
- 25 Mestres
- Menús adaptats al·lèrgies i intoleràncies

- Curs 2020-2021: s'assumeix la gestió directa de la cuina
- 5 treballadores: cap de cuina, ajudants i neteja
- Compra directa a productors/proveïdors de proximitat en la mesura del possible
- Més varietat i qualitat de la materia prima, més feina a la cuina.
- Més informació a famílies i infants.





- Fruita: de temporada i proximitat
- Verdures i tubercles: de temporada i proximitat, a granel (molt excepcionalment congelada), més varietat (col, coliflor, xampinyons, escarola, boniato, remolatxa...)
- Llegums: proximitat, ECO, varietat de preparacions
- Pasta: proximitat, blanca , integral i ECO
- Arròs: proximitat, blanc i integral
- Carns: (Vedella, pollastre, porc, conill): proximitat, coneixement de la producció i elaboració
- Peix: en funció de la temporada, setmanal, varietat i proximitat, espècies no tan conegudes
- Pa: proximitat, blanc i integral, llarga fermentació. Pizza
- Ous: proximitat i ecològics
- Oli: proximitat, verge extra
- Iogurt: natural sense sucre, proximitat
- Altres: Gelat i neules.





El Campell

Vessants de la Noguera Ribagorçana

Artesa de Segre

Sant E de L

El Campell

Tamarit de Llitera

Binéfar

Alfarràs

Serra Llargu-Secans de la Noguera

Serra de Bellmunt

Balaguer

Agramunt

Guissona

Esplucs



Torricó

Almenar

Almacelles

Alguaire



Torrefarrera

Vallfogona de Balaguer

Linyola

Vensilló

Raimat



Alfarràs

Escola Espiga de Lleida

Tu



Forn



Vila-sana

Tàrraga



Cervera

Sant Guim de Freixenet

Saidí

Mollerussa

Bellpuig

Secans de Belianes-Preixana



Argençola

Alcarràs

Albatàrrec

Ecocentre L



La Blanques

Guimerà

Santa Coloma de Queralt

Fraga

Soses

Alcanó

AP-2

AP-2

Aitona

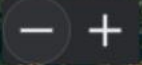
Torrent de Cinca

Seròs

La Granja d'Escarp

Sarral

3D












- **MILLORES ACONSEGUIDES:**
- Respecte per la temporada i el territori
- Qualitat i varietat: verdures, peix, carns, fruita, tècniques culinàries...
- Elaborats a demanda i artesans: hamburgueses, salsitxes i mandonguilles
- Aliments integrals
- Disminució de sucres
- Utilització d'herbes aromàtiques i espècies
- Millora de la qualitat organolèptica, millora l'acceptació: Llegums saltejats amb verdures, Truites, Peix blau, Integrals
- Menys malbaratament: iogurt, fruita, pa, amanida
- Informació i coneixement dels productes de temporada i servei setmanal: **peix** i **postres**
- Informació i formació al monitoratge: justificació nutricional
- Igualtat en el menú infants-adults (amb alguna alternativa d'aprofitament)
- Menys residus (envasos), menys transport (distància i freqüència)
- Reducció de la despesa econòmica



Peix i postres de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<p data-bbox="1217 446 1340 482">Bruixa</p> 		<p data-bbox="2046 446 2168 482">Salmó</p> 
<p data-bbox="402 868 499 903">Pera</p> 	<p data-bbox="797 868 932 903">Iogurt</p> 	<p data-bbox="1174 868 1383 903">Mandarina</p> 	<p data-bbox="1625 868 1760 903">Plàtan</p> 	<p data-bbox="2046 868 2160 903">Poma</p> 

LLUÇ *Merluccius merluccius*.

- És un peix de mida variable, els de l'Atlàntic són més grans que els de la Mediterrània.
- De cos esvelt i allargat, amb escates petites, ulls grossos i boca gran amb dents fortes i corbades.
- De color gris terrós o blau metàl·lic al llong, argentat als costats i blanc brillant al ventre, l'interior de la boca és negre.
- Viu proper al fons marí.
- S'alimenta de peix i calamars, és depredador.
- L'època idònia per la seva pesca és d'abril a juliol.

Informació nutricional:

- És un **peix blanc** amb poc contingut de greix, ric en vitamines del grup B i minerals com potassi, fòsfor i magnesi.



Recomanació de consum: **Millor no consumir-lo***

**Són espècies que estan en un estat ecològic vulnerable o crític degut a la sobreexplotació o als canvis en el seu hàbitat. Moltes vegades les activitats de pesca d'aquestes espècies també maldeten el seu hàbitat, i per això és millor evitar el consum d'aquestes espècies. S'ha de tenir en compte que al mar hi ha molts tipus de peix i marisc comestibles, de manera que l'esforç que representa no menjar algunes espècies per tal de respectar els mars no és gaire gran.*

Quan en comprem, cal triar els exemplars que han estat capturats amb un mètode de pesca més respectuós (ex: palangre) i sobretot, respectar la mida mínima que és de 20 cm (no consumir exemplars massa joves com el llucet).

SEITÓ *Engraulis encrasicolus*

(Anxova quan és en conserva – salaó-)

- Peix que fa entre 9 i 14 cm de longitud
- Color és variable entre el blau fosc i el gris clar amb una banda platejada als costats. Cobert d'escates grans. Té el cap gran, el morro punxegut i la boca ampla.
- Viu al Mediterrani i a l'Atlàntic, viu a prop de la costa formant grans moles (bancs de peixos) que es mouen entre 10 i 100 m de profunditat.
- S'alimenta principalment de plàncton.
- A la cuina catalana és molt apreciat i tenen molt de valor els que provenen de l'Escala.

Informació nutricional:

- **Peix blau**, ric en vitamines D, B12, B6, B3 i B2, seleni, iode, proteïnes, àcids grassos poliinsaturats.



Recomanació de consum: **consumir ocasionalment***

**espècies que tot i estar en bon estat ecològic, l'art de pesca utilitzat és perjudicial pels ecosistemes aquàtics. Els pescadors del port de l'Escala no pesquen amb ròssec, la qual cosa fa que siguin més sostenibles ambientalment.*

SORELL *Trachurus spp*

(Chicharro, Jurel, Escribano, Horse mackerel, Scad. Chinchard commun, Chinchard d'Europe)

- Fa entre 10 i 30 cm, amb el cos allargat, els ulls i la boca grans i les dents petites. El dors és negre-blavós amb els costats argentats i el ventre blanc. Té una taca negra a la part superior de l'obertura branquial i les aletes van del color gris al vermell.
- Viu en grup en zones costaneres i de fons sorrencs. S'acostuma a trobar entre els 10 i 200 m de profunditat.
- S'alimenta de crustacis, peixos i cefalòpodes.
- Es pot consumir de diverses maneres, ja sigui fresc, congelat o fumat. La seva temporada és d'abril a octubre.

Informació nutricional:

- **Peix blau** amb alt contingut en greixos saludables, ric en vitamines A, D, B12, B3, magnesi i iode.



Recomanació de consum: **consum recomenable***

**Espècies de les quals se'n recomana el seu consum ja que es poden trobar amb facilitat, provinents de les costes catalanes, i dels ports més propers, l'espècie no està sobreexplotada i el seu estat ecològic és bo i l'art de pesca utilitzada és correcta i no maldet el medi aquàtic.*



- DIFICULTATS I ASPECTES A MILLORAR:
- Molts infants no han tastat a casa alguns aliments (llegums, verdures i fruites especialment)
- Inicialment poca acceptació del iogurt sense sucre
- Molta tendència a repetir de 2n plat (carns) o del primer quan és pasta
- Necessitat d'actualitzar la cuina i equipar-la
- Baixa acceptació del “plat únic” o menú sense proteïna animal (infants, monitoratge i famílies)
- No es fa autoservei: racions no sempre ajustades a les necessitats de l'infant





- DIFICULTATS I ASPECTES A MILLORAR:
- Aconseguir més productors directes
- Aconseguir òptima separació de residus i recollida selectiva
- Reduir la proteïna animal
- Augmentar la presència de llegums
- Millorar l'acceptació de les verdures (amanides)
- Autoservei
- Reduir el malbaratament de les safates servides
- Abandonar les safates
- Increment de cost i problemes de suministrament





Moltes gràcies!