



Memòria 2018

Índex

1. Antecedents.....	4
2. Resum de dades clau.....	5
3. Compliment d'indicadors del PReME.....	6
4. Resultats dels informes inicials de revisió.....	7
4.1. Dades del centre i del menjador.....	7
4.2. Dades relatives a la revisió de la programació de menús.....	8
4.3. Valoració de les dades de l'informe inicial.....	10
5. Resultats dels informes de seguiment.....	11
5.1. Dades del qüestionari de seguiment.....	11
5.2. Canvis en el compliment de les recomanacions a partir d'una nova programació de menús.....	12
6. Conclusions.....	15
7. Equip PReME de l'ASPCAT.....	16
8. Annex.....	17

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'Ensenyament, una oferta de revisió de programacions de menús de centres docents anomenada **Programa de revisió de menús escolars (PReME)**. Aquest programa té com a objectiu oferir a tots els centres educatius de Catalunya un informe d'avaluació de la programació de menús que serveixen al menjador escolar, amb la finalitat de millorar la qualitat de l'oferta.

Els informes d'avaluació de les programacions de menús han estat elaborats per un equip de dietistes-nutricionistes de la Subdirecció General de Promoció de la Salut de l'ASPCAT.

Els aspectes principals que s'avaluen en les programacions de menús es basen en la nova edició de la guia **L'alimentació saludable en l'etapa escolar** (2017) i sobretot, en l'annex **Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola**. També es tenen en compte els criteris consensuats entre els professionals que elaboren els informes i les recomanacions del **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.

L'any 2018 s'han rebut i avaluat 908 programacions de menús (618 informes inicials i 290 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 97.658 alumnes.

2

Resum de dades clau

Nombre d'informes de revisió elaborats	618
Nombre d'informes de seguiment elaborats	290
Nombre d'alumnes de l'àmbit del PReME	97.658
Percentatge de centres en què els alumnes de primària no tenen accés a MEAB ¹	100%
Percentatge de centres en què els alumnes de secundària no tenen accés a MEAB	99,4%
Utilització d'oli d'oliva per amanir	93,2%
Utilització d'oli d'oliva o gira-sol altooleic per cuinar	69,1%
Presència diària d'aliments frescos (fruites i/o hortalisses)	98,2%
Presència diària de verdures i hortalisses en el menú	94,2%

Percentatge de centres que compleixen les freqüències recomanades^{2,3}

Freqüència recomanada de fruita fresca ⁴	72%
Freqüència recomanada de llegums	90%
Freqüència recomanada de verdura (primer plat)	94%
Freqüència recomanada de peix	97%
Freqüència recomanada de carn	94%

Milliores destacades en els informes de seguiment (n = 290)

	1r informe	Seguiment
Presència de fruita a les postres	87%	→ 90%
Presència d'aliments frescos	98%	→ 99%
Presència diària d'hortalisses	94%	→ 98%
Presència d'amanida com a guarnició	71%	→ 88%
Freqüència recomanada d'aliments	71%	→ 82%

1. MEAB: màquines expenedores d'aliments i begudes.
2. 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.
3. A l'annex hi ha detallades les freqüències de consum recomanades de cada grup d'aliments.
4. Un 92% de les programacions de menús ofereixen fruita 3-4 vegades per setmana.

3

Compliment d'indicadors del PReME

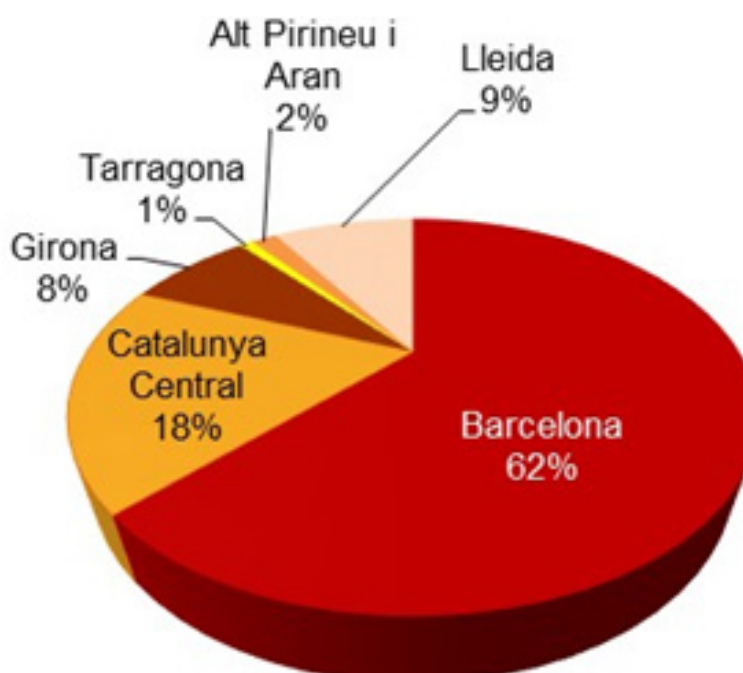
	Percentatge de centres que ho compleixen	Intervals recomanats
1. Fruita fresca de postres	72%	✓ 4-5 dies amb fruita fresca de postres
2. Llegums de primer plat	89,7%	✓ 1-2 dies amb llegums de primer plat
3. Hortalisses al menú diari	94,2%	✓ ≤ 5 dies sense hortalisses/mes
4. Aliments frescos (fruites o hortalisses) al menú diari	98,2%	✓ ≤ 5 dies sense frescos/mes
5. Oli d'oliva per amanir	93,2%	✓ Afirmen utilitzar oli d'oliva per amanir

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 2018 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 l'Agència de Salut Pública de Barcelona i les dades no estan incloses en aquesta explotació.

Les programacions avaluades han estat majoritàriament de **centres docents** públics (77%), de nivell educatiu d'infantil i primària (94,7%) i algunes de secundària (19,6%); la **gestió del menjador** depèn sobretot de l'associació de famílies d'alumnes (38,7%), de la direcció del centre (34,5%) i del consell comarcal (18,9%).

Un 52,4% dels centres utilitzen un **servei de restauració** extern contractat que cuina a l'escola mateix, un 32,2% tenen contractat un servei de restauració que hi duu el dinar des d'una cuina central i un 14,6% disposa de cuina pròpia.

En el 50,8% dels centres, el **temps per dinar** és entre 45 i 60 minuts; en un 29,1% dels centres, entre 30 i 45 minuts; en un 16,5% dels centres, més d'una hora, i en un 1,1% menys de 30 minuts. La gran majoria de centres (93,2%) disposen d'un **espai exclusiu destinat a menjar**.

Dels centres que han participat en el PReME durant l'any 2018, 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 d'un 0,6% (4 centres) del total de centres.

El 91,9% dels centres ofereixen **menús especials per a al·lèrgies i intoleràncies**, entre els quals destaquen els menús sense cereals ni derivats amb gluten (67,8%), sense lactosa (67,8%), sense ou (58,3%), sense fruita seca (52,9%) i sense peix (48,1%). Així mateix, el 73,5% disposen de menús sense carn de porc, per a persones de religió musulmana, i el 17,6% ofereixen menú vegetarià (sense carn ni peix).

10 centres (1,6%) ofereixen la possibilitat, a tots els infants de diferents edats, de portar el dinar preparat de casa amb **carmanyola**. També ho fan 3 centres de secundària (0,5%) i 3 de primària (0,5%).

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

En el 94,2% de les programacions se serveixen **verdures o hortalisses en el menú diari** (cuites o crues). També s'observa que en el 98,2% de les programacions s'inclouen diàriament **verdures crues (amanida) o fruita fresca**.

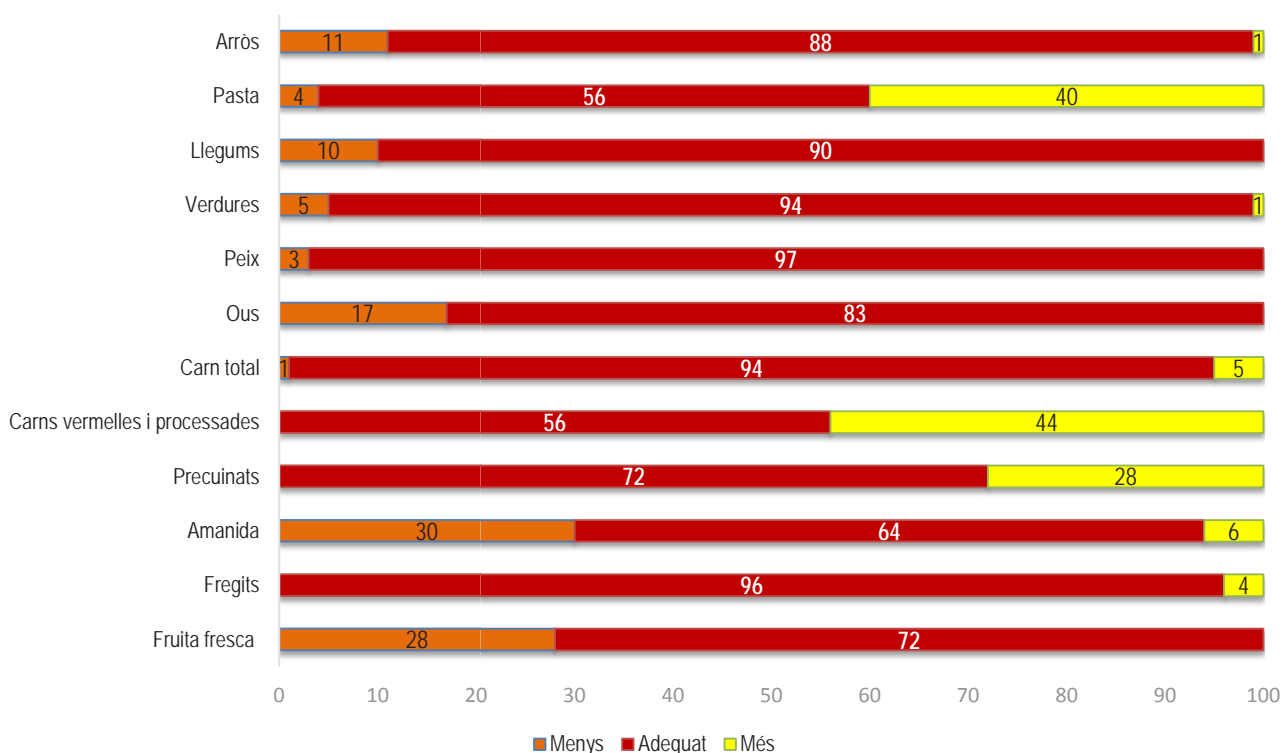
Pel que fa al **tipus d'oli** que s'utilitza per **cuinar**, en el 69,1% dels qüestionaris de sol·licitud s'indica que és d'oliva o de gira-sol altooleic. Per **amanir**, el majoritari és clarament el d'oliva (93,2%).

El percentatge mitjà de compliment de les **frequències de consum** és, per als primers plats, del 88% per a l'**arròs**, 56% per a la **pasta**⁵ (el 40% serveixen més pasta de la recomanada), 90% per als **llegums** i 94% per a la **verdura**.

Per als segons plats, el compliment és del 97% per al **peix**, 83% per als **ous**, 94% per a la **carn** i 64% per a l'**amanida** de guarnició (un 30% serveixen menys amanides de les recomanades).

Pel que fa a les postres, el 72% serveixen les racions setmanals recomanades de **fruita** (4-5 vegades/setmana).

La presència de **fregits** en els segons plats és adequada en el 96% dels casos, i la d'aliments **precuinats**, en el 72%. En el cas de les **carns vermelles i processades** (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, mandonguilles...), el compliment de les recomanacions arriba al 56%.



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 els llegums i la verdura (una o dues vegades per setmana). La raó principal per la qual en el 40% de programacions es presenta més pasta de la recomanada és la pràctica habitual del 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.

4.3. Valoració de les dades de l'informe inicial

Com a resultat de la revisió inicial, es fa una valoració positiva dels punts següents:

- Hi ha un **nombre elevat de centres i alumnes** beneficiaris del PReME.
- Gairebé la totalitat d'escoles ofereixen als alumnes **més de 30 minuts per dinar**.
- Quasi tots els centres disposen d'un **espai exclusiu destinat al menjador**.
- Cap centre de primària disposa de **MEAB** accessibles als alumnes (i són absolutament minoritàries a secundària).
- Gairebé tots els centres ofereixen menús especials per a **al·lèrgies i intoleràncies**.
- Per amanir, quasi tots els centres utilitzen oli d'**oliva**.
- 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 i carn** en els segons.
- Hi ha un percentatge molt elevat de programacions que compleixen les freqüències recomanades de **fregits** en els segons plats.

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

- L'oli utilitzat per cuinar hauria de ser **d'oliva** (o, si no és possible, de gira-sol altooleic).
- Ha d'augmentar el compliment de les freqüències recomanades d'**ous** als segons plats, **fruita** de postres i, sobretot, **d'amanida** com a guarnició.
- S'han de complir les freqüències recomanades de **precuinats**.
- Cal reduir la presència de **carns vermelles i processades**.

5

Resultats dels informes de seguiment

L'any 2018 s'han elaborat 290 informes de seguiment. Els informes de seguiment corresponen a una segona valoració de la programació de menús, que es duu a terme habitualment dos o tres mesos després que s'hagi enviat l'informe de revisió inicial. A partir d'una nova programació de menús i d'un qüestionari, es valora l'acceptació i l'ús del primer informe de revisió, així com el grau d'adhesió a les mesures que s'hi indiquen.

5.1. Dades del qüestionari de seguiment

Valoració de l'informe

- el 95,9% el considera una eina útil;
- el 96,9% opina que els continguts tractats són comprensibles;
- el 91,3% creu que les mesures proposades són fàcils d'aplicar;
- el 92,8% considera que els agents implicats hi han col·laborat;
- el 91,9% 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: 89,7%;
- la persona responsable del menjador escolar: 76,6%;
- l'empresa de restauració: 73,1%;
- l'associació de pares i mares d'alumnes: 46,9%;
- el consell escolar: 16,3%.

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

El 82,5% afirmen haver pogut adoptar alguna de les recomanacions que aportava l'informe, entre les quals destaquen:

- la presència de verdures i hortalisses en el menú diari: 25,9%
- la presència de fregits: 25,6%
- la presència de precuinats: 32,2%
- la presència de fruita fresca a les postres: 18,1%
- la freqüència setmanal dels diferents tipus d'aliments: 51,9%
- el tipus d'oli utilitzat: 30,6%
- la descripció dels plats i informació que es dóna als pares: 10,9%

5.2. Canvis en el compliment de les recomanacions a partir d'una nova programació de menús

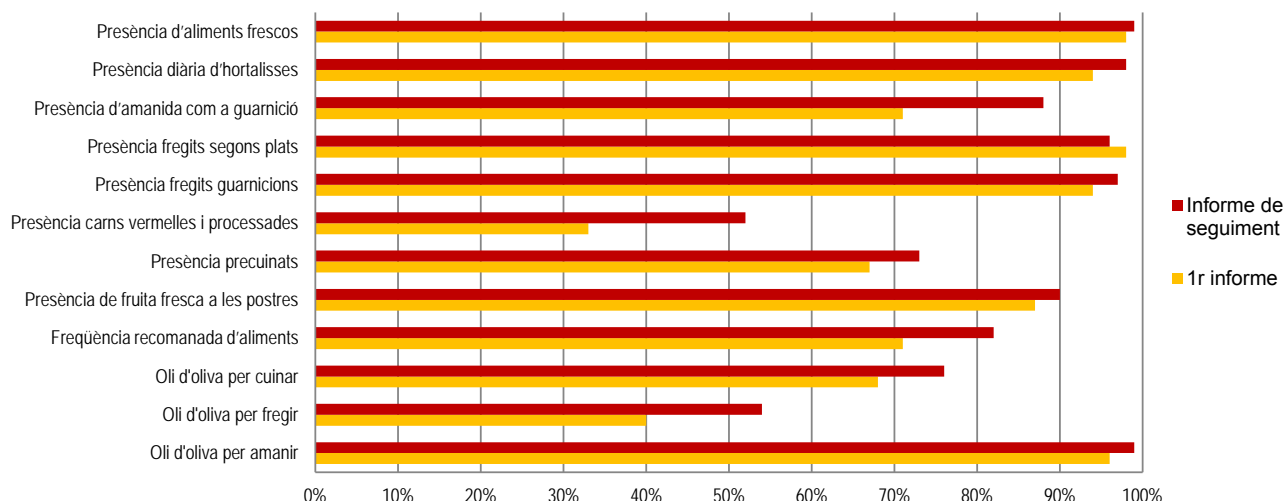
L'evolució del compliment de les recomanacions proposades en el primer informe s'avalua a partir dels quadres de resum de valoració que incorporen tant el primer informe com l'informe de seguiment (Quadre 1). Aquest quadre resumeix, a partir d'uns criteris establerts prèviament, quins punts són valorats 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.

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.

	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.	✗	✓
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 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.	✗ / ✓	✓ / ✓
Utilització d' oli d'oliva per amanir.	?	?

Els canvis observats en el **compliment** de variables⁶ que inclou el quadre de resum són els següents:

	1r informe	Seguiment
Presència d'aliments frescos	98%	99%
Presència diària d'hortalisses	94%	98%
Presència d'amanida com a guarnició	71%	88%
Presència de fregits segons plats	98%	96%
Presència de fregits guarnicions	94%	97%
Presència de precuinats	67%	73%
Presència de carns vermelles i processades	33%	52%
Presència de fruita fresca a les postres	87%	90%
Freqüència recomanada d'aliments	71%	82%
Oli d'oliva per cuinar	68%	76%
Oli d'oliva per fregir	40%	54%
Oli d'oliva per amanir	96%	99%



6. Algunes de les variables avaluades que inclou l'informe de seguiment són les següents:

Hi ha verdura o fruita fresca a cada àpat.
Hi ha diàriament hortalisses i verdures en el menú (al primer plat, per exemple, crema de carbassó; al segon plat, per exemple, pollastre guisat amb porro i pastanaga, i com a guarnició, per exemple, enciam, tomàquet i olives).
Hi ha verdura fresca crua (amanida) com a guarnició com a mínim tres dies a la setmana.
Hi ha fregits als segons plats com a màxim dues vegades per setmana.
Hi ha fregits com a guarnició com a màxim un cop per setmana.
Hi ha aliments precuinats (canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, arrebossats, etc.) com a màxim tres vegades al mes.
Hi ha fruita fresca de postres quatre o cinc dies a la setmana, i lactis (principalment iogurt) com a màxim un dia a la setmana.
Es compleixen les freqüències de consum recomanades d'aliments .
S'utilitza oli d'oliva per cuinar, per fregir i per amanir.

6

Conclusions

Durant l'any 2018, el PReME ha arribat a un gran nombre de centres i alumnes, i ha evidenciat la presència quasi inexistent de MEAB als centres docents.

Cal destacar diversos aspectes positius de les revisions inicials de menús, com ara que es compleixen adequadament les freqüències de consum recomanades d'arròs, llegums i verdura en els primers plats, i de peix i carn en els segons, i que 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 de fregits en els segons plats. L'oli utilitzat per a amanir és en gairebé tots els centres d'oliva.

Pel que fa als aspectes millorables, convindria que l'oli d'oliva fos més habitual a l'hora de cuinar. A més a més, tot i que han millorat molt en els darrers anys, es podria augmentar encara més el compliment de la freqüència d'ous als segons plats, amanida com a guarnició i fruita de postres. També cal seguir millorant la freqüència de plats precuinats i sobretot, de carns vermells i processades, reduint-ne la presència.

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 de 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.

La transversalitat del PReME, amb la implicació de diferents professionals, equips de salut pública i municipals, AFAs, equips de cuina i empreses de restauració és fonamental i suposa un valor afegit.

7

Equip PReME de l'ASPCAT

- Maria Blanquer
- Maria Manera
- Gemma Salvador

- Lydia Allueva
- Conxa Castell
- Carmen Cabezas

REFERENTS TERRITORIALS

- Anna Bocio
- Maria Dolors Coll
- Teresa Hernández

- Carles Mundet
- Josep M. Oliva

ALUMNES EN PRÀCTIQUES PARTICIPANTS DURANT L'ANY 2018

- Roger Barrull
- Andrea De la Torre
- Sara Gago

- Marta Gargallo
- Laura Vila

MAQUETACIÓ

- Roser Castellà

CONTACTE

preme.menus@gmail.com

menus.escolars@gencat.cat

CANAL SALUT

<http://canalsalut.gencat.cat>

ASPCAT

<http://salutpublica.gencat.cat>



8

Annex

Freqüències recomanades de consum d'aliments en la programació dels menús escolars

Composició dels menús	ALIMENTS	Racions recomanades per setmana (5 dies)
Primer plat	Arròs	1
	Pasta	1
	Llegums	1-2
	Patata	
	Verdures i hortalisses	1-2
Segon plat	Peix (blanc, blau, sèpia, calamars)	1-3
	Carn blanca (aus i conill) / Carn vermella o processada (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses,...)	1-3/0-1 màxim 3 a la setmana en total
	Ous (truita, dur, al forn)	1-2
	Proteic vegetal (llegums i derivats,...)	0-5
Tipus plat	Precuinats (canelons, croquetes, pizzes, etc.)	0-3 al mes
	Fregits (arrebossats, croquetes, enfarinats, etc.)	0-2
Guarnició	Amanida (verdura fresca crua)	3-4
	Altres (patates, salses, bolets, hortalisses, etc.)	1-2
	Fregits (patates, patata xips, arrebossats, etc.)	0-1
Postres	Fruita fresca	4-5
	Lactis (iogurt, formatge fresc, quallada)	0-1
	Fruita no fresca (seca, assecada, al forn...)	0-1
	Dolços (flam, natilles, gelats, fruita en almívar...)	0-1 al mes

