



**CENTRO DE
ASESORAMIENTO
EN DIETÉTICA
Y NUTRICIÓN**

INFORME DELS MENÚS DE L' ESCOLA BRESSOL BLAUET

Previ estudi de les propostes i combinacions que configuren els menús del menjador escolar del període **Tardor-Hivern 2012/13** (4 setmanes).

Freqüència de consum de diferents aliments bàsics:

Primers plats:

- Pasta: 1 x setmana
- Llegums*: 1 x setmana
- Verdura*: 2/1 x setmana
- Sopa 1 x setmana
- Arròs: 1 x setmana
- *Altres:*

Segons plats:

- Vedella: 4 x mes
- Peix: 1 x setmana
- Pollastre/Gall dindi: 4 x mes
- Porc: 2 x mes
- Ous: 1 x setmana
- *Altres:*
 - Croquetes 2 x mes
 - Bunyols 1 x mes
 - Crestes 1 x mes

Tècniques culinàries recomanades: Sopes, cremes, guisats, bullits, forns

Preparacions fregides, en plat principal: 1 x setmana

Guarnicions, verdures i llegums : Les verdures utilitzades en les preparacions son de temporada i variades. 1 cop per setmana, introduïm acompanyaments crus amb vegetals frescos com enciam, pastanaga, tomàquet, blat de moro, olives. Elements rics en fibra, vitamines, minerals i antioxidants per tal que els nens aprenguin a prendre vegetals crus.

Segons l'edat del comensal en la primera part del curs es comença amb verdures i poc a poc s'introdueixen els llegums. La introducció dels llegums es realitza primer triturades i poc a poc senceres en forma d'estofats, acompanyaments i amanides, depenen de l'època del l'any que correspon.

CONCLUSIONS:

Els menús proposats contenen **primers plats** majoritàriament rics en hidrats de carboni complexos (pasta, llegums, arròs, patata), **segons plats** rics en proteïnes de bona qualitat al procedir d'aliments d'origen animal tal com carn, pollastre, peix, ous

Les postres estan compostades majoritàriament per fruita del temps excepte un dia a la setmana que es serveix un postre làctic (iogurt, natilles) per així enriquir en calci l'alimentació del nen.

Els greixos utilitzats en les coccions son sempre oli d'oliva.

El contingut en **fibra** alimentària dels menús és correcte, degut a que s'inclouen sistemàticament aliments d'origen vegetal tal com llegums, verdures i fruita fresca, aportant a més a més minerals i substàncies antioxidants

Els menús presentats per **l'escola bressol Blauet** són suficientment variats i complets, ajudant a aconseguir, amb la resta de l'alimentació diària del nen, l'equilibri alimentari. Per tot això podem afirmar que aquests menús **compleixen les recomanacions donades per l'OMS** (Organització Mundial de la Salut) i pel **Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya**, per tant, l'alimentació ofrenada, pot ésser considerada una alimentació saludable i adient per aquest col·lectiu.