

Millorar les programacions dels menús infantils

El Programa de Revisió de Menús escolars (PReM) facilita consells bàsics per augmentar la qualitat de les propostes alimentàries als centres educatius.

En la programació de menús escolars, cal tenir en compte diversos aspectes i consideracions que s'exposen a continuació:

â–^a**Aspectes nutricionals** (nombre de grups d'aliments, freqüència d'utilització dels diferents aliments, presència d'aliments frescos, predomini d'aliments d'origen vegetal, etc.).

â–^a**Aspectes higiènic**s (aliments i preparacions innocus).

â–^a**Aspectes sensorials** (textures, temperatures, sabors, presentació, colors, estris, la inclusió de tècniques culinàries variades i apropiades a l'edat i a les característiques dels comensals).

â–^a**Aspectes ambientals i socials** (la consonància amb l'estació de l'any, a la vegada que es promou l'ús d'aliments frescos, de temporada, locals i de proximitat, contribuint així a mantenir la cultura gastronòmica, a dinamitzar l'activitat productiva agrària local, i s'afavoreix la sostenibilitat ambiental).

â–^a**Altres aspectes** (oferta variada, quantitats que respecten la sensació de gana, inclusió de propostes culinàries relacionades amb l'entorn i el territori o també d'altres cultures, les festes i celebracions, etc.).



2.2. Repartiment dels grups d'aliments i exemples de menús diaris

Exemple 1

Esmorzar		
lacti	un got de llet	aigua
farinaci	flocs de blat de moro, musli...	
fruita	maduixots	
Mig matí		
farinaci + lacti	entrepà de formatge	aigua
Dinar		
farinaci	macarrons amb sofregit de tomàquet i ceba	aigua, pa integral i oli d'oliva verge extra per cuinar i per amanir
proteic	pollastre rostit	
hortalissa	amanida d'enciam i pastanaga ratllada	
fruita	taronja	
Berenar		
fruita seca	fruites seques (nous, avellanes, ametlles...) i fruites dessecades (panses, orellanes, prunes...)	aigua
lacti	un iogurt natural no ensucrat	
Sopar		
hortalissa + farinaci	espinacs amb patates saltats amb panses i pinyons	aigua, pa integral i oli d'oliva verge extra per cuinar i per amanir
proteic	truita a la francesa	
fruita	poma laminada	

Consideracions específiques

â–ª **Primer plat.** Es recomana especificar el tipus de preparació i d'ingredients de tots els plats i variar-ne la presentació. També, es recomana especificar el tipus de salses i de preparacions de pastes, arrossos, llegums, etc.

â–ª **Segon plat.** Cal també especificar el tipus de carn i peix i la seva preparació -per exemple, escalopa de vedella, rodó de gall dindi al forn, croquetes de pernil, etc.-, per tal d'evitar que el mateix tipus de carn i peix i les mateixes coccions es repeteixin massa sovint.

Les coccions de carn i peix a la planxa resulten, amb freqüència, molt eixutes (a excepció de les hamburgueses, broquetes, salsitxes i botifarres). Per això, són més adequades les preparacions al forn, els guisats, els estofats i els fregits, tenint cura de no sobrepassar les freqüències recomanades. La freqüència recomanada de fregits per als segons plats és d'un màxim de dues vegades per setmana.

Cal evitar sobrepassar la freqüència recomanada de carns vermelles i processades (vedella, porc,

salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, etc.). Aquestes carns es poden servir, com a màxim, una vegada a la setmana (comptabilitzada dins de la recomanació de servir carn, que és d'una a tres vegades per setmana).

És recomanable que el peix es presenti sempre en forma de filet (filet de lluç, de rosada, de bacallà, etc.) sobretot per als infants més petits o en centres on els nens i les nenes presenten dificultats per poder separar-ne les espines. Amb el peix, també cal utilitzar altres tècniques culinàries a part de l'arrebossat (forn, guisat, etc.).

â–ª **Guarnició.** És important que els segons plats s'acompanyin d'una guarnició, donant prioritat a les preparacions de verdura crua (amanides). Així mateix, és aconsellable especificar quins són els aliments que formen part de la guarnició (pastanaga i blat de moro, enciam i olives...), i evitar propostes poc definides com ara amanida, amanida verda o simplement guarnició.

Es recomana variar la forma de presentació de les patates i evitar servir patates fregides més d'un cop per setmana (i d'aquestes, les xips no s'han de servir més d'un cop per programació mensual). Altres opcions poden ser: puré de patata, patates al forn, daus de patata al vapor, etc. La freqüència recomanada de fregits per a les guarnicions és de màxim una vegada per setmana.

â–ª **Postres.** És convenient que la majoria de les postres de la setmana escolar siguin a base de fruita fresca i es pot reservar un dia per a postres làctiques (donant preferència al iogurt natural sense ensucrar). Cal especificar el tipus de postres i la preparació. A més a més, és recomanable que la fruita fresca no sigui sempre una peça, és a dir, una pera o una poma, sinó que de tant en tant es faci una preparació amb fruita fresca (rodanxes de taronja, llesques de poma amb suc de llimona, macedònia...) per tal d'evitar la monotonia i millorar-ne el grau d'acceptació.

Recomanacions sobre seguretat i higiene en la preparació dels aliments

La preparació d'aliments requereix aplicar una sèrie de pràctiques higièniques que garanteixin la qualitat microbiològica dels productes i que evitin, així, la contaminació per bacteris patògens que poden donar lloc a toxiinfeccions alimentàries. És important remarcar que el personal de la cuina ha d'estar ben format i conscienciat que la seguretat dels aliments està a la seves mans.

Els infants són un grup de població de risc pel fet que el seu sistema immunitari no està del tot desenvolupat i són més vulnerables als efectes dels microorganismes patògens. És per això que cal extremar les mesures d'higiene de caràcter general, com per exemple, el rentat de mans, la netedat de la indumentària de treball i altres d'específiques per a cada operació o procés, com ara [la neteja i desinfecció \(higienització\) dels vegetals](#) i la neteja i la desinfecció de la cuina no s'ha de considerar una activitat secundària de l'elaboració dels àpats, sinó al contrari, ha de ser una activitat fonamental en la gestió higiènica de la cuina. Per això, cal dissenyar un pla, validar-ne l'eficàcia i supervisar-ne l'execució.

Font: PReM [Programa de revisió de menús escolars](#)