



ATT: Director/a i/o AFA dels centres escolars:

Ens adreçem a vosaltres per comunicar-vos els canvis que hi haurà a partir del mes de novembre en els vostres menús. Con ja sabeu, la Agència de Salut Pública de Catalunya amb la nova guia per la família i escoles, edició 2020 (Alimentació saludable en l'etapa escolar), ha fet uns canvis en les freqüències i tècniques culinàries recomanades en la programació dels menús del menjador escola.

Freqüències dels aliments i del tècniques culinàries en la programació del menú escolar

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
Primers plats	
Hortalisses ¹	1-2
Llegums	1-2 (≥ 6 al mes)
Arròs ²	1
Pasta ²	1
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc) o tubercles (patata, moniato, etc)	0-1
Segons plats	
Aliments proteics vegetals (llegums i derivats)	1-2 (≥ 6 al mes)
Quan el menú escolar no inclogui carn, peix ni ous han d'incloure una ració d'aliment proteic vegetal (preferentment llegum i derivat)	5
Carn ³	1-2 (≥ 6 al mes)
Carns blanques	1-2
Carns vermelles i processades	0-1
Peixos	1
Ous	1
Guarnicions	
Amanides variades	3-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs i bolets)	1-2
Postres	
Fruita fresca	4-5
Altres postres no ensucrats (logurt, formatge fresc, mató...)	1-2
Tècniques culinàries	
Precuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzas i hamburgueses i salsitxes de tofu...)	≤2/mes
Fregits (segons plats)	≤2/setmana
Fregits (guarnicions)	≤1/setmana
Altres	
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	A cada àpat
Presència d'hortalisses en el menú	A cada àpat
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir	
Utilització d'oli d'oliva o de girasol altooleic per cuinar i per fregir	
Presència diària de pa integral	

*Cuinats sense carn, ni peix ni ous.

¹No inclou les patates. ²Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic (o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses, per exemple). ³Cal potenciar la utilització de varietats integrals de cereals; per aquest motiu, o bé la pasta o bé l'arròs han de ser integrals. ⁴Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és per tant, la carn d'aus, així com també la del conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (hi inclou pernil, salsitxes, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.). ⁵És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau, i, preferentment, de pesca sostenible. Cal evitar servir peix espasa (emperador),

tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a infants menors de deu anys. Cal limitar el consum d'aquestes quatre espècies a 120 grams al mes en infants i adolescents de 10 a 14 anys

Les ganes de millora continua i el compromís per vetllar per un planeta millor han fet que la direcció de **tots A TAULA** implantí aquests canvis en els seus menús. Agraïm enormement la vostra comprensió i cooperació en l'èxit del compliment de les noves recomanacions. Gràcies per la vostra atenció.