



Projecte alimentari

Escoles bressol

(El Gegant del Pi, El Timbal, Sol Solet)

Sant Joan Despí, desembre 2016





L'alimentació que proposem

L'alimentació és un procés voluntari que ens acompanya tota la vida, i de la qual obtenim els nutrients que ens permeten cobrir els requeriments de l'organisme. Però també ens aporta salut, fomenta criteris de consum i l'aprenentatge d'habilitats socials, entrant en joc els sentits, així com esdevenint un signe d'identitat cultural.

En la producció dels aliments hi estan relacionats molts aspectes: la salut humana, el benestar animal, la utilització d'energia... Si a més tenim en compte la transformació, distribució i elaboració dels aliments, la tria d'uns o d'altres, és una aposta cap a models més o menys respectuosos amb l'ambient, i més o menys justos amb la societat i el món.

Coneixedors de tot això, des dels inicis, Fundesplai ha apostat per una alimentació saludable, de qualitat i de compromís amb el medi ambient.

“Els sistemes alimentaris han de garantir l'accés a tothom a dietes sostenibles, enteses com a dietes de baix impacte ambiental que contribueixen a la seguretat alimentària i nutricional i a la vida sana de les generacions presents i futures. Les dietes sostenibles contribueixen a la protecció i respecte de la biodiversitat i els ecosistemes, són culturalment acceptables, nutricionalment adequades, innòcues i saludables i permetre l'optimització dels recursos naturals i humans”.

Schutter, O. 2012

(expert en alimentació de la ONU)



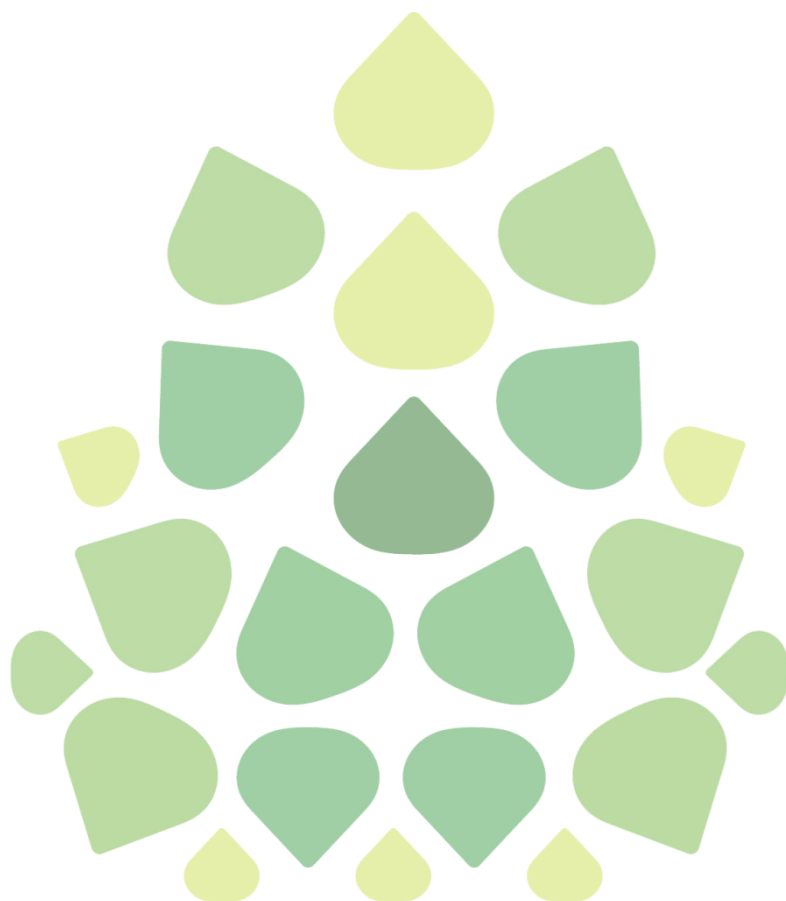
Els nostres compromisos

A Fundesplai creiem que és indispensable vetllar pel bon creixement dels infants a través d'una dieta saludable, entenent que és aquella que és suficient, equilibrada, variada, atractiva, segura, adaptada al comensal i al seu entorn, i sensorialment satisfactòria. La base d'aquestes creences, són els nostres compromisos:

-El respecte per la **DIVERSITAT** es reflexa en el nostre compromís vers l'atenció dels requeriments alimentaris individuals dels nostres usuaris, tant per raons de salut, com per raons culturals; tot donant cobertura a aquestes situacions a través dels nostres diferents menús.

-La **SEGURETAT** es representa en els professionals qualificats de les nostres cuines, els quals estan formats i compleixen amb totes les normatives del Departament de Sanitat. A través de l'aplicació del sistema APPCC, mètodes de traçabilitat i proves d'autocontrol, garantim la innocuïtat, salubritat i qualitat alimentària de les nostres preparacions. De la mateixa forma, Fundesplai es compromet a assegurar el servei en el cas de que es produeixin problemes tècnics a les instal·lacions de la cuina que impossibilitin l'elaboració del menú al centre, proveint un servei de càtering alternatiu des de la nostra cuina central.

-Tenint com a principal objectiu el aconseguir els màxims estàndards de **QUALITAT**, confeccionem els nostres menús basant-los en la dieta mediterrània, aconsellats per professionals experts en dietètica, i seleccionem curosament els proveïdors i les matèries primeres.



NUTRICIÓ I DIETÈTICA



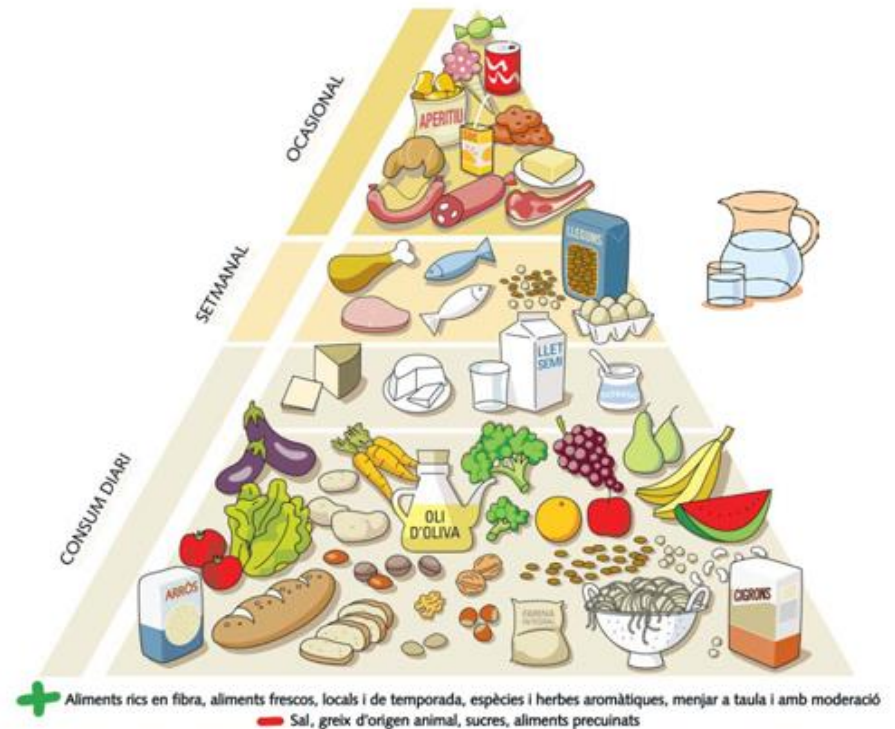


Una alimentació equilibrada

Entenem per equilibri nutricional el consum dels diferents aliments a través dels que aportem al nostre cos els nutrients necessaris per a un desenvolupament harmoniós i saludable.

Prenem com a referent l'**alimentació mediterrània**, considerada una de les més saludables del món, amb la voluntat de mantenir els hàbits alimentaris tradicionals, no deixant-nos influir per modes foranes.

La piràmide de l'alimentació es una forma gràfica de representar quins són els aliments bàsics i les diferents proporcions en que han de formar part d'un pla alimentari saludable. D'aquesta forma, es diferencien aliments amb una recomanació de consum diària, setmanal, o en canvi, aliments de consum ocasional.





Una alimentació equilibrada

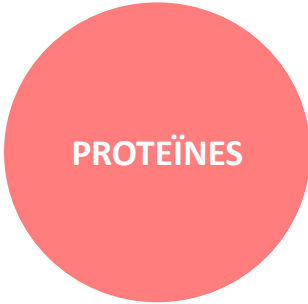
El principal objectiu d'aconseguir una dieta equilibrada, és el mantenir una correcta proporció entre els diferents **macronutrients**, els quals, representen el total d'energia que necessitem al llarg del dia.

D'aquesta forma, els diferents aliments s'engloben en grups, els quals comparteixen una composició en macronutrients molt semblant. Els **farinacis**, formats per tots aquells aliments feculents (patates, cereals i pastes, llegums, pa...) són rics en carbohidrats. Els **peixos**, les **carns** i els **ous**, representen la nostra principal font de proteïnes; però no la única. Els lípids es presenten en molts aliments, però són els principals components en els **olis vegetals** i els greixos animals.



CARBOHIDRATS

50-60%



PROTEÏNES

1,2g/kg pes al dia



LÍPIDS

20-30%



Una alimentació suficient

Les **necessitats calòriques diàries** varien molt segons l'edat, i més en la petita infància, procés pel qual experimenten un gran canvi orgànic i de creixement. Per aquest motiu, fem una clara diferenciació entre els nadons lactants, els nadons que inicien la ingesta d'aliments i els nens.

	Per dia		Àpat del dinar
	Kcal	g prot./kg	Kcal
Nadons de 0 a 6 mesos	650	2,2	-
Nadons de 6 a 12 mesos	850	1,6	340
Nens de 1 a 2 anys	1200	1,2	420
Nens de 2 a 3 anys	1400	1,2	490

Partim d'aquesta teoria, valorem nutricionalment els nostres menús, i prenem com a referència aquests valors. Però, sabem que les quantitats d'aliment que un nen ingereix depenen de forma molt significativa de la seva **edat, característiques personals**, la seva **apetència** o el pes corporal. Hem de garantir una alimentació suficient, la qual asseguri una aportació dels nutrients necessaris per a un correcte desenvolupament del cos humà; però també respectem la sensació de sacietat del nen i promovent que el nen pugui agafar de forma autònoma els aliments, regulant d'aquesta forma la sensació de sacietat, aspecte que es comenta més endavant.



Una alimentació adaptada

I com comentàvem anteriorment, cada nadó és un món, amb les seves particularitats i apetències. A aquest factor, cal afegir que es tracta, encara, d'un procés, de maduració del cos, especialment del sistema immune.

Per aquest fet, hem de posar especial atenció en el procés d'**introducció dels aliments**; sempre sense caure en el reduccionisme o en les modes.

Tenint com a premissa bàsica l'**evidència científica**, prenem com a criteri de referència en la introducció d'aliments, les recomanacions publicades per la Generalitat, a través de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i la guia que edita aquesta, a la qual ens adrecem. Tot i això, sempre respectant el procés i ritme d'introducció de nous aliments que estipula cada família per al seu nadó.

Aliments	Edat d'incorporació i durada aproximada			
	0 - 6 mesos	6 - 12 mesos	12 - 24 mesos	≥ 3 anys
Llet materna				
Llet adaptada (en infants que no prenen llet materna)				
Cereals –pa, arròs, pasta, etc.– (amb o sense gluten), fruites , hortalisses ¹ , llegums , ous , carn ² i peix ³ , oli d'oliva , fruites seques aixafades o mòltes . Es poden oferir petites quantitats de iogurt i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.				
Llet sencera* , iogurt i formatge tendre (en més quantitat) *En cas que l'infant no prengui llet materna				
Sòlids amb risc d'ennuegament (fruites seques senceres, crispetes, grans de raïm sencers, poma o pastanaga crua)				
Aliments superflus (sucres, mel ⁴ , melmelades, cacau i xocolata, flams i postres làctiques, galetes, brioixeria, embotits i xarcuteria)	Com més tard i en menys quantitat millor (sempre a partir dels 12 mesos)			



Una alimentació variada

Si a través de l'equilibri nutricional aconseguim una dieta amb una correcta proporció de macronutrients (carbohidrats, proteïnes i greixos), és a través de la **variació** dels diferents productes que conformen cada grup d'aliments que aconseguim una quantitat suficient de **micronutrients**. Les vitamines i els minerals engloben tot un conjunt de nutrients on incloem les vitamines del grup B, la vitamina A, el ferro, el Calci o el Iode; estan present cadascun d'aquests micronutrients en productes específics.

Coneixedors de tot això, exprimim els recursos que ens ofereix el nostre entorn. Per aquest motiu, ho tenim clar, i prenem com a únic referent gastronòmic la **Dieta Mediterrània**... Però dir només que ens basem en la dieta mediterrània per a confeccionar la nostra proposta alimentaria no seria just, donat que ens endinsem en la cultura i la cuina tradicional de la regió en la que treballem, **Catalunya**.

Aprofitem l'ampli ventall de productes que un entorn mediterrani i altament productiu ens ofereix, seleccionant **aliments de proximitat**, que conserven millor les seves propietats, degut al menor temps de transport que necessiten; així com prioritzem els **aliments de temporada**, els quals són recollits en el seu moment òptim de maduració, presentant majors propietats organolèptiques.

En definitiva, fem nostra la **riquesa gastronòmica** que caracteritza a la cultura mediterrània.



Una alimentació atractiva

Setmana darrere setmana, durant més de 200 dies a l'any, moltes famílies confien l'alimentació dels seus fills i filles a Fundesplai. Per això, tenim molt clara que una de les nostres màximes és aconseguir en tot moment una **satisfacció organolèptica** en els usuaris dels nostres menjadors: els nens i nenes. I és que, el fet de dinar a l'escola pot ser tant una font de salut com un aprenentatge.

Consensuades amb els equips de cuiners, s'han elaborat uns receptaris en els quals tenen cabuda totes aquelles receptes de sempre. A més, amb la cuina in situ, proporcionem **menjar acabat de fet**, i elaborat en la seva totalitat a les instal·lacions de l'escola. Sempre sense oblidar-nos de la **textura** i la **temperatura** de servei dels plats es presenta en condicions òptimes, essent igual que els plats elaborats a casa. I és que sentim vertadera passió per les preparacions casolanes, ja que elaborem de forma casolana

En conclusió, fem propostes encaminades a que els infants tastin nous aliments, i experimentin nous colors i textures. D'aquesta forma, tot i que ens trobem davant de petits nens, fomentem la seva **participació** mitjançant les noves experiències. De la mateixa forma, i per fomentar el sentiment de pertinença, proposem àpats especials coincidint amb jornades de **festes populars**: àpat especial de la castanyada, menú especial de nadal o la diada de Sant Jordi



Una alimentació formativa

A Fundesplai creiem que és indispensable vetllar de forma conjunta i integrativa pel bon creixement dels infants a través d'una dieta saludable, per això compartim aquesta tasca amb les institucions sanitàries, els equips escolars i les famílies. Especialment a aquestes dos últimes, oferim tot un seguit de propostes:

- **Reunió informativa** a l'inici de l'activitat.
- **Xerrades divulgatives**, amb la col·laboració de professionals de referència.
- **Comissions de menjador**, a través de les quals ens adaptem a la realitat i preferències de cada centre.
- **Bústia de suggeriments**, mitjançant un correu electrònic o del personal de coordinació del servei de menjador, a través del qual escoltem totes aquelles propostes i suggeriments.
- **Reunions de coordinació i seguiment** per a aquelles famílies amb premisses especials vers l'alimentació, bé per motiu ideològic, religiós o per motius o situacions mèdiques.
- **Proposta de sopars** que complementa el menú ofert als nens al menjador escolar, i tenint en compte els aliments de temporada i les festes tradicionals.
- **Blog +Escola** amb actualitzacions setmanals centrades en la promoció d'estils de vida saludable, temes educatius, incloent receptes, activitats lúdiques o de divulgació del respecte al medi ambient.



Una alimentació amb valors

Són tot un seguit els motius que porten a Fundesplai a prioritzar la inclusió de **productes ecològics** en les seves preparacions alimentàries:

- Els productes ecològics són **més saludables** i **més nutritius**, donat que es produeixen exemptes de pesticides i altres elements químics.
- **Tenen millor gust**. Els productes elaborats de forma massiva no tenen el creixement òptim fet que es nota principalment en el seu gust.
- Amb el consum d'aliments ecològics es prima el **proveïdor de proximitat** i es redueixen els transports de llarga distància, contribuint a la conservació i bon estat del **medi ambient**.

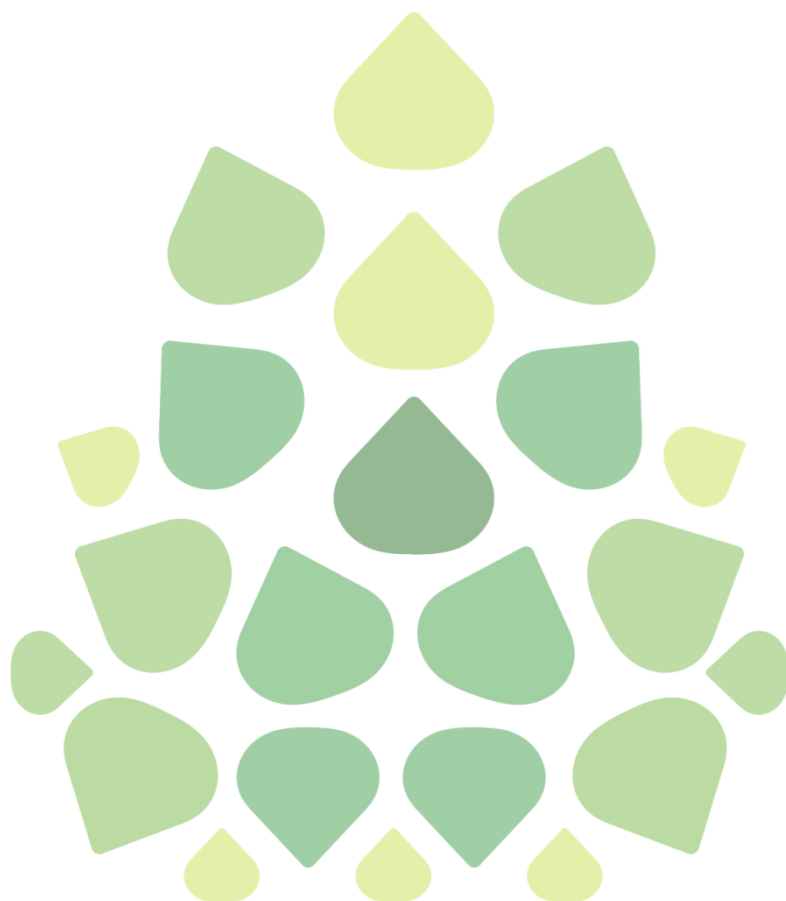
Fundesplai es compromet a incorporar un **50%** de producte ecològic en els menús, destacant la presència de exclusiva de pasta (espaguetis, macarrons i espirals), arròs, llegums seques, mongeta tendra i poma ecològica. Així com la incorporació d'ous sencers per a consumir bullits, i la introducció de les verdures fresques sempre que la climatologia ho permeti, aspecte que es defineix amb més detall en els següents punts.



Els nostres menús

El menú és la materialització de les premisses fins ara exposades, l'eina central que acompanyarà en el dia a dia als nostres usuaris. Per això, no perdem de vista els següents punts:

1. Confeccionem **menús adaptats** a cada grup d'edat
2. Proposem **tècniques culinàries lleugeres**, però atractives
3. Elaboració **casolana** de totes les preparacions
4. Presència diària de **carbohidrats complexos**
5. Prioritzem els **aliments vegetals**, proposant amanides i verdures com a guarnicions
6. Utilitzem l'**oli d'oliva** com a greix principal
7. Potenciem el consum d'**aliments frescos** front aliments processats
8. Limitem els productes especialment greixosos, substituint-los per **carns magres**
9. Incloem els **peixos frescos** als menús, entre dues i tres vegades al mes
10. L'**aigua** es presenta com la principal beguda dels àpats



PREMISSSES





Una alimentació consensuada

Tenint com a objectiu aconseguir un major grau d'adaptació a la realitat del municipi, des d'abans de l'inici de l'activitat s'han portat a terme reunions entre els tres principals articuladors del servei: les escoles bressol com a usuaris, l'Ajuntament de Sant Joan Despí com a client, i l'equip de professionals de Fundesplai com a artífexs del projecte. D'aquesta forma, el present projecte alimentari ha estat consensuat per aquests tres actors; tot integrant-nos dintre del programa municipal **"Menjar bé, per viure millor"**, en el qual actualment hi participen tretze centres del municipi, entre els quals es troben incloses les tres escoles bressol que Fundesplai gestiona.

Per altra banda, tant el projecte alimentari, com la materialització dels menús i la idoneïtat dels productes que en aquests s'inclouen, es basa en les recomanacions publicades per l'Agència de Salut Pública.



AJUNTAMENT DE
SANT JOAN DESPÍ



Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai



Nadons: 4-12 mesos

Donada la complexitat del procés de maduració orgànica i adaptativa del nadó, encara en el moment de la incorporació a l'escola bressol, és necessari distingir clarament unes pautes per als nadons fins als 12 mesos.

-Lactància exclusiva entre els 4 i els 6 mesos. Donat que no es concep una incorporació anterior als 4 mesos a les escoles bressol, en aquesta etapa d'edat l'alimentació es basarà exclusivament en la lactància materna o mitjançant les llets adaptades. Aquest fet, es troba basat en les recomanacions que fa la OMS, UNICEF o l'Associació Espanyola de Pediatria.

-Entre els 4 i els 6 mesos, es fa l'impàs entre la lactància exclusiva i els procés de diversificació alimentaria, pel qual primer s'introdueixen els aliments triturats o trossets i de fàcil masticació; per a després iniciar un procés més proactiu en la variació dels aliments. La única premissa que, segons la bibliografia científica disponible en el moment, s'ha de tenir en compte és la capacitat motora del nen; donat que no s'ha trobat una evidència científica que recolzi algunes teories sobre el moment idoni i la velocitat en la incorporació de nous aliments, en relació al fet de presentar una major incidència d'al·lèrgies, intoleràncies i d'altres patologies digestives. D'aquesta forma, la introducció de nous aliments vindrà delimitada pel ritme d'acceptació del nen; així com per la informació proporcionada per les famílies.

Una alimentació adaptada

Nadons de 6 a 12 mesos

Tipus de menú	Un triturat al dia, amb possibilitat d'adaptació al sistema d'alimentació dirigida pel nen
Període orientatiu	A partir dels 6 mesos, i fins a un màxim de 12 mesos
Aliments que s'introdueixen	· Patata, llegums, verdures, peix blanc, vedella i porc · Fruïtes
	· Llet de vaca sencera · Productes làctics: iogurt natural sense sucre
Aliments no recomanats	· Espinacs i bledes · Peixos blaus · Mariscos
	· Llets de continuació
Productes i presència d'ecològics	· Utilització exclusiva d'oli d'oliva · Verdures fresques: patata, ceba, pastanaga, carbassó i porro · Fruïtes o verdures ecològiques com a mínim un cop per setmana · Iogurt natural sense sucre de La Fageda.
Tipus de plats	· Triturats amb verdures de gustos no forts
Tipus de plats i adaptació	· Especial incisió en la presència de verdures de fàcil manipulació (mongeta tendra, pastanaga i patata) els dilluns, dimecres i divendres
Progressió del menú	De cara a la propera etapa de progressió de menús, la qual s'inicia als 12 mesos, els nadons haurien de tenir introduïts els següents aliments: · Carn de porc · Ou

Una alimentació adaptada

Nadons de 6 a 12 mesos

	Producte	Porció	Ració	
Gramatges	Peix	25 g	-	
	Pollastre	20 g	-	
	Vedella	20 g	-	
	Patata	60 g	-	
	Verdura	100 g	-	
	logurt	50-60 ml	Mitja unitat comercial	
	Oli d'oliva	5 ml	1 cullera mida cafè	
Volums	<u>Triturat de carn</u> Mateixa quantitat d'ingredients, a excepció de la carn No comptant el brou afegit al triturat = 190-200 g		<u>Triturat de peix</u> Mateixa quantitat d'ingredients, a excepció del peix No comptant el brou afegit al triturat = 200-220 g	
Recomanacions nutricional	Energia (kcal)	Carbohidrats (g)	Proteïnes (g)	Lípids (g)
	340**	38**	1.2 g/kg pes/dia	-
Valoració nutricional	Energia (kcal)	Carbohidrats (g)	Proteïnes (g)	Lípids (g)
	345,5	44,4	8,8	12,1
%VCT	-	51%	0,98 g/kg pes/dia*	32%

*Calculat tenint en compte la relació entre els grams de proteïna totals, sobre un nadó de 9 mesos i 9 kg de pes.

**Tenint en compte, els requeriments nutricionals per un nadó d'entre 6 i 12 mesos, prenent com a referència un 40% del VCT pel dinar.

Una alimentació adaptada

A continuació es detalla un exemple de menú per a nadons de 6 a 12 mesos.

Cal destacar que, en la mesura que les famílies ho demanin, els dilluns, dimecres i divendres es pot fer una **progressió en les textures**, no servint els ingredients triturats, si no, a trossets o segons el denominat procés d'**alimentació dirigida pel nen** (o *baby-led weaning*).

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Puré de peix blanc o amb patata, mongeta tendra, ceba i pastanaga logurt natural sense sucre	Puré de pollastre amb patata, carbassó, ceba i pastanaga logurt natural sense sucre	Puré de vedella amb patata, pastanaga i porro logurt natural sense sucre	Puré de peix blanc amb patata, carbassó, ceba i pastanaga logurt natural sense sucre	Puré de gall d'indi amb patata, mongeta tendra, ceba i pastanaga logurt natural sense sucre
Triturat de fruites o fruita del temps a trossets	Triturat de fruites o fruita del temps a trossets	Triturat de fruites o fruita del temps a trossets	Triturat de fruites o fruita del temps a trossets	Triturat de fruites o fruita del temps a trossets





Nens a partir d'un any

Tal com es comentava en l'apartat anterior, relacionat amb el procés de diversificació alimentaria, el posicionament de la Generalitat, a través de la publicació de la guia “Recomanacions per l'alimentació en la primera infància” per part de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, és clar: no cal limitar la introducció de nous aliments, únicament cal valorar si el nen està **preparat per a l'alimentació complementària**.

Per aquest motiu, Fundesplai recolza aquesta opinió i la incorpora al seu projecte alimentari. D'aquesta forma, tenint en compte l'evidència científica al respecte, i amb la clara voluntat de no caure en el reduccionisme o en les modes, la introducció de nous aliments es delimitarà pel **ritme d'acceptació del nen** i per les seves **capacitats motrius** (capacitat per mantenir la posició i poder portar-se aliments a la boca). Únicament s'exclouran tots aquells aliments que puguin representar un **risc d'ennuegament** per al nen, especialment per la seva textura, com és l'exemple d'aquells productes amb una gran capacitat de fraccionament, com és el cas dels fruits secs, o aquells productes especialment fibrosos, tals com alguns vegetals o les carns més llenyoses.

D'altra banda, sí que és necessari planificar una **progressió** en les quantitats de les preparacions ofertes als nens al menjador de l'escola bressol, donat que les **necessitats calòriques** augmenten de forma significativa entre l'any i els tres anys de vida. Per això, tot i que s'ofereix una mateixa proposta de menús a tots els nens a partir dels 12 mesos, les quantitats de carbohidrats i productes proteics serà més gran per als nens d'entre 2 i 3 anys.

Una alimentació adaptada

Nens a partir d'un any

Tipus de menú	Menú sencer, amb evitació de productes de difícil masticació i massa fibrosos
Període orientatiu	A partir dels 12 mesos, i fins la finalització del període pre-escolar.
Aliments que s'introdueixen	· Carn de porc i ou · Llegum i pasta · Embotits i formatge: pernil cuit i embotit de gall d'indi, formatge de vaca, i formatge fresc · Hortalisses crues: enciam, tomàquet i pastanaga · Altres: blat de moro cuit, olives (sense pinyol)
	· Llet de vaca sencera
Aliments no recomanats	· Peixos blaus · Mariscos · Fruits secs (per difícil masticació) · Productes industrials: sucs ensucrats, brioixeria o confiteria
	· Llets de continuació
Productes i presència d'ecològics	· Utilització exclusiva d'oli d'oliva · Verdures fresques: pastanaga, ceba, porro, pebrot, coliflor, carbassa (Veure apartat de temporalitat) · Fruites o verdures ecològiques: una vegada a la setmana · Productes ecològics: arròs, llegum i pasta (macarrons, espaguetis i espirals) · Peix fresc cada 15 dies · Iogurt natural sense sucre de La Fageda.
Tipus de plats	· Primer plat basat en carbohidrats i segon plat principalment proteic · Plat únic dues vegades al mes · Fruita com a únic postre
Entre àpats	· Reducció dels sucs, a un màxim de dos vegades a la setmana (entre esmorzar i berenar), i substitució per peces de fruita sencera · Preferència per aliments farinacis (pa o bastonets) en detriment de productes rics en greixos i sucre.

Una alimentació adaptada

Gramatges i volums en nens a partir d'un any

Producte	1-2 anys	Ració	>2 anys	Ració
Peix	35 g	Gràfics visuals	45 g	Gràfics visuals
Pit de pollastre	30 g	Gràfics visuals	35 g	Gràfics visuals
Contracuixa de pollastre	30 g	Un terç d'unitat (Gràfics visuals)	35 g	Un terç d'unitat (Gràfics visuals)
Pernilet de pollastre	30 g	1 unitat petita	35 g	1 unitat petita
Llom de porc	30 g	1 tall petit (Gràfics visuals)	35 g	1 tall petit (Gràfics visuals)
Salsitxes	30 g	1 unitat	40 g	1-1.5 unitats
Vedella per estofar	30 g	2 trossos (Gràfics visuals)	35 g	2-3 trossos (Gràfics visuals)
Hamburguesa	30 g	Un terç d'unitat (Gràfics visuals)	40 g	Un terç d'unitat (Gràfics visuals)
Ou	40 g	1 talla S	50 g	1 talla M
Patata	80 g	1 unitat petita	120 g	1 unitat mitjana
Pasta	45 g (cru)	Gràfics visuals	50 g (cru)	Gràfics visuals
Arròs	45 g (cru)	Gràfics visuals	50 g (cru)	Gràfics visuals
Llegum	45 g (cru)	Gràfics visuals	50 g (cru)	Gràfics visuals
Verdura (com a plat principal)	100 g	-	120 g	-
Fruita (com a postra)	100-120 g	1 peça petita	120-150 g	1 peça
Oli d'oliva	10 ml	1 cullerada sopera	10 ml	1 cullerada sopera

Una alimentació adaptada

Volums en nens a partir d'un any



90-100 g

● 1 R = 30-40 g



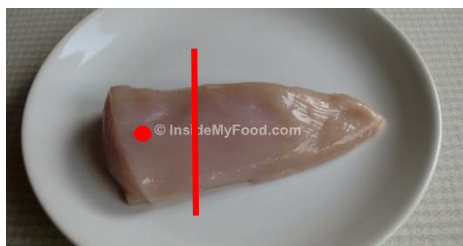
100 g

● 1 R = 30-35 g



100 g

1 R = 30 g



100 g

● 1R = 30-35 g



150 g (brut)

1 R = 30-35 g



120 g

1 R = 30-35 g



130 g

1 U = 35-40 g



100 g

1 R = 30-35 g

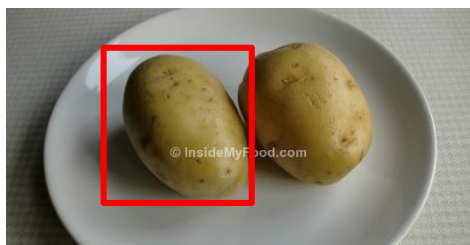


125 g

1 R = 35-45 g

Una alimentació adaptada

Volums en nens a partir d'un any



250 g

1 R = 80-120 g



75 g (cru)

● 1 R = 45-50 g



75 g (cru)

1 R = 45-50 g



75 g (cru)

● 1 R = 45-50 g



75 g (cru)

● 1 R = 45-50 g



1 U = 150 g (bruts)

1 R = 100 g (nets)



1 U = 150 g (bruts)

1 R = 120 g (nets)



40 g

1 R = 20 g



40 g

1 R = 20 g

Una alimentació adaptada

A continuació es detalla un exemple de la distribució i combinació de grups d'aliments per a nens a partir dels 12 mesos. Els esmorzars, mig matins i berenars són fixes.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Entrepà de formatge i suc de taronja	Llet amb galetes	Entrepà de formatge	Llet amb cereals	Torrada de pa amb oli d'oliva i iogurt natural
Bastonets de pa	Fruita del temps	Bastonets de pa	Fruita del temps	Galetes
Patata Vedella	Llegum Peix congelat	Arròs Pollastre	Pasta Ou	Patata Peix fresc
Arròs Porc	Patates Gall d'indi	Plat complet Amanida	Llegum Peix congelat	Patata Vedella
Patata Peix congelat	Arròs Ou	Llegum Vedella	Patata Pollastre	Pasta Peix fresc
Llegum Peix congelat	Pasta Vedella	Plat complet Amanida	Patata Porc	Llegum Pollastre
Torrada de pa amb oli d'oliva i iogurt natural	Entrepà de pernil cuit i got de llet	Iogurt natural amb cereals	Entrepà de formatge i suc de taronja natural	Iogurt natural i bastonets

Una alimentació adaptada

Tal com s'ha comentat en els primers apartats d'aquest document, les quantitats d'aliment que un nen ingereix depenen de forma molt significativa de les seves característiques personals, la seva apetència o pes corporal. Tot i això, hem de garantir una alimentació que asseguri una aportació dels nutrients necessaris per a un correcte desenvolupament del cos humà en aquest procés vital.

Les necessitats d'un nen de **18 mesos i 12 quilos de pes** i un nen de **30 mesos i 16 quilos de pes**, ambdós subjectes representatius dels usuaris dels nostres menjadors, queden reflectides en la següent taula; la qual, a més, incorpora la **valoració nutricional quantitativa** dels macronutrients que componen les quatre setmanes que conformen la programació de menús. Cal també tenir en compte que l'**àpat del dinar** ha de proporcionar aproximadament un **35%** de les kilocalories a ingerir en un dia.

Valoració nutricional quantitativa

	Nens entre 1 i 2 anys				Nens majors de 2 anys			
	Energia	HC	Proteïnes	Lípids	Energia	HC	Proteïnes	Lípids
Setmana 1	437,53	39,17	13,68	17,70	511,32	49,63	17,32	18,87
Setmana 2	376,22	40,25	15,80	15,67	477,44	52,32	18,58	18,15
Setmana 3	465,26	46,40	17,10	20,04	535,54	61,80	18,45	20,00
Setmana 4	335,37	36,48	14,27	14,33	426,81	34,64	18,81	16,87
Mitjana	406,87	39,71	15,03	16,68	494,38	50,97	18,51	18,51
%VCT	-	39%	1,25	37%	-	41%	1,16	34%
Màxims	420 kcal	-	1,2 g /kg	-	490 kcal		1.2 g /kg	



Temporalitat dels menús

Així com, en el cas dels nadons menors d'un any, per la seves característiques més bàsiques i menys variades no cal tenir tant en compte la programació de menús en funció de les estacions i la disposició dels aliments presents als menús; en el cas dels menús dels nens majors d'un any intentem incorporar la major quantitat possible d'aliments de temporada, i sempre que sigui possible, aliments de proximitat. A banda d'aquest fet, intentem adaptar-nos a les apetències que els nens poden tenir en cada temporada, com per exemple aquelles preparacions més lleugeres i fresques a l'estiu o els plats de cullera a l'hivern. Per aquest motiu, la confecció dels menús s'estipula de la següent forma:

- Menús de tardor-hivern:** des del mes d'octubre, fins a la segona quinzena d'abril.
- Menús de primavera-estiu:** des de la segona quinzena d'abril, fins la finalització del servei de menjador de l'escola bressol, i també incloent aquelles setmanes lectives del mes de setembre

L'estructura dels menús es basa en quatre setmanes rotatives per a cada temporada, les quals es consensuen a la comissió de menjador. A banda, degut a l'habitual presència de dies festius i ponts, i a la esporàdica organització d'àpats especials al menjador, alguns dies s'organitzen fora d'aquestes setmanes rotatives; essent present aquesta informació al revers dels menús, en la qual s'especifica la data i el menú concret que es servirà.

Menú escolar

Menú escoles bressol

Tardor-hivern



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs ECO amb verdures (carbassó, pastanaga i mongeta tendra) Peix blanc al forn amb tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Estofat de gall d'indi amb patates Amanida (enciam, tomàquet, pastanaga) amb ou dur Fruita del temps	Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet casolana Salsitxes de porc i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre	Llenties ECO estofades amb hortalisses Peix blanc fresc arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Mongeta tendra ECO amb patata Vedella estofada (ceba, pastanaga, i porro) i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
Macarrons ECO a la bolonyesa de vedella Amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) amb pernil cuit Fruita del temps	Cigrons ECO estofats amb hortalisses Truita de pernil cuit i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de bou d'au amb fideus Peix blanc al forn amb patates panadera i amanida d'enciam i olives logurt natural sense sucre	Verdura tricolor (patata, mongeta tendra i pastanaga) Fricandó de vedella i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) amb formatge fresc Arròs ECO a la cassola amb pollastre Fruita del temps
Llenties ECO estofades amb arròs i hortalisses Truita de carbassó i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Escudella barrejada ECO Llom de porc arrebossat i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Estofat de vedella i patata Amanida completa (enciam, tomàquet i pastanaga) amb ou dur logurt natural sense sucre	Coliflor amb patata Peix blanc fresc al forn amb tomàquet i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de porro i patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
Espirals ECO amb salsa de tomàquet casolana Peix blanc al forn amb carbassó i pastanaga i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Mongetes blanques ECO estofades amb hortalisses Truita de formatge i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural sense sucre	Crema de carbassa Contracuita de pollastre i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Llenties ECO estofades amb hortalisses i carn magra Amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) amb formatge fresc Fruita del temps	Mongeta tendra ECO amb patata Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i olives Fruita del temps

Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.

Es donarà fruita ecològica un cop per setmana.

Postres làctics de La Fageda.

Menú escolar

Menú escoles bressol

Primavera-estiu



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida de patata Hamburguesa de vedella amb guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	Cigrons ECO estofats amb hortalisses Peix blanc fresc arrebossat i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	Arròs ECO amb salsa de tomàquet Contracuixa de pollastre i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Sopa d'au amb fideus Trita de patates i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre	Bròquil amb patata Peix blanc fresc al forn amb tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
Amanida d'arròs ECO Salsitxes de porc i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates estofades amb hortalisses Gall d'indi a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre	Macarrons ECO a la bolonyesa Amanida completa amb formatge fresc Fruita del temps	Llenties ECO estofades amb hortalisses Peix blanc fresc arrebossat i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Mongeta tendra ECO amb patata Estofat de vedella Fruita del temps
Crema de carbassó Peix blanc al forn amb patates panadera Fruita del temps	Arròs ECO amb verdures Trita de pernil cuit i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	Amanida de cigrons ECO Mandonguilles casolanes de vedella Fruita del temps	Verdura tricolor (patata, mongeta tendra i pastanaga) Pit de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i olives logurt natural sense sucre	Espirals ECO amb salsa de tomàquet Peix blanc fresc al forn amb carbassó, pastanaga i porro Fruita del temps
Llenties ECO estofades amb hortalisses Peix blanc a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de pasta ECO Fricandó de vedella amb xampinyons logurt natural sense sucre	Arròs ECO a la cassola amb pollastre Amanida completa amb ou dur Fruita del temps	Mongeta tendra ECO amb patata Daus de porc estofats Fruita del temps	Crema de llegums ECO Pollastre al forn amb i amanida d'enciam i olives Fruita del temps

Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.
 Es donarà fruita ecològica un cop per setmana.
 Postres làctics de La Fageda.



Dietes especials

Cada cop hi ha més nens i nenes que, per les seves característiques, necessiten una alimentació personalitzada; no només per **motius mèdics**, com poden ser la diabetis o malalties metabòliques, si no també a causa de presentar **al·lèrgies** o **intoleràncies**.

Tenint com a principal objectiu el rigor i assolir els majors estàndards de qualitat, l'equip d'experts en nutrició, juntament amb la persona de coordinació de cada centre, es posen en contacte amb les famílies dels usuaris amb necessitats especials, per tal de consensuar una resposta, proporcionar un abordatge nutricional i fer un seguiment de l'alimentació d'aquests nens i nenes.

I no només això, si no que, des de Fundesplai donem cobertura a les diferents tipus de dietes que es poden derivar de **vessants ideològiques** com el vegetarianisme o el veganisme; però també per **motius religiosos o culturals**, prenent com a principals referències la dieta halal o la dieta kosher.

Es treballa de forma curosa per a oferir un **menú adaptat** a cada necessitat personal, però sempre partint del menú basal, i fent el més **universal** possible aquestes derivacions, per tal que l'impacte en l'infant amb una necessitat de dieta especial sigui mínim.

Dietes especials

La celiaquia és una malaltia del tracte gastrointestinal que es troba present al llarg de tota la vida, i en la qual, el **control de les traces** ha de ser exhaustiu.

Els plats del menú basal s'intenten respectar al màxim, substituint-los per **productes específics sense gluten**. L'exemple més representatiu és la pasta sense gluten Gallo; però també, els canelons sense gluten, les croquetes de pernil o pollastre sense gluten.

Si no trobem productes alternatius, els **elaborem casolanament** a les cuines, de **forma separada** de la resta de menús.

Menú escoles bressol

Primavera-estiu **sense gluten**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida de patata Hamburguesa de vedella sense gluten amb guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	Cigrons ECO estofats amb hortalisses Peix blanc a la romana sense gluten amb guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	Arròs ECO amb salsa de tomàquet casolana Contracuixa de pollastre i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Sopa d'au amb fideus sense gluten Truita de patates i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre	Bròquil amb patata Peix blanc fresc al forn amb tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
Amanida d'arròs ECO Salsitxes de porc sense gluten i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates estofades amb hortalisses Gall d'indi a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre	Macarrons sense gluten a la bolonyesa (carn picada sense gluten) Amanida completa amb formatge fresc Fruita del temps	Llenties ECO estofades amb hortalisses Peix blanc arrebossat sense gluten i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Mongeta tendra ECO amb patata Estofat de vedella Fruita del temps
Crema de carbassó Peix blanc al forn amb patates panadera Fruita del temps	Arròs ECO amb verdures Pit de pollastre arrebossat sense gluten i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	Mongetes blanques estofades amb hortalisses Truita de pernil sense gluten i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Verdura tricolor (patata, mongeta tendra i pastanaga) Mandonguilles casolanes sense gluten de vedella amb arròs bullit logurt natural sense sucre	Macarrons sense gluten amb salsa de tomàquet Peix blanc fresc al forn amb carbassó, pastanaga i porro Fruita del temps
Llenties ECO estofades amb hortalisses Peix blanc a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de pasta sense gluten Fricandó de vedella amb xampinyons logurt natural sense sucre	Arròs ECO a la cassola amb pollastre Amanida completa amb ou dur Fruita del temps	Mongeta tendra ECO amb patata Daus de porc estofats Fruita del temps	Crema de llegums ECO Pollastre al forn amb i amanida d'enciam i olives Fruita del temps

S'utilitza pasta de blat de moro i arròs Gallo® sense gluten. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.
Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.

Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de La Fageda.

Dietes especials

L'al·lèrgia a l'ou i les seves traces, a l'igual que la resta d'al·lèrgies que presenten alguns dels usuaris dels menjadors, són una de les nostres majors preocupacions.

Per això, no només **obviem l'ou** i els productes a base d'ou, sinó que també substituïm aquells productes que poden presentar **traces** d'aquest ingredient.

En aquesta línia, incorporem **productes especials** com la pasta sense gluten, la qual certifica la seva absència de traces d'ou.

Menú escoles bressol

Primavera-estiu **sense ou**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida de patata (amb pernil cuit) Hamburguesa de vedella sense ou amb guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	Cigrons ECO estofats amb hortalisses Peix blanc a la romana sense ou amb guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	Arròs ECO amb salsa de tomàquet casolana Contracuíx de pollastre i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Sopa d'au amb fideus sense traces d'ou Gall d'indi a la planxa amb guarnició de patata i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre	Bròquil amb patata Peix blanc fresc al forn amb tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
Amanida d'arròs ECO (amb pernil cuit) Salsitxes de porc sense ou i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates estofades amb hortalisses Gall d'indi a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre	Macarrons sense traces d'ou a la bolonyesa (carn picada sense ou) Amanida completa amb formatge fresc Fruita del temps	Llenties ECO estofades amb hortalisses Peix blanc arrebossat sense ou i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Mongeta tendra ECO amb patata Estofat de vedella Fruita del temps
Crema de carbassó Peix blanc al forn amb patates panadera Fruita del temps	Arròs ECO amb verdures Pit de pollastre arrebossat sense ou i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	Mongetes blanques estofades amb hortalisses Gall d'indi a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Verdura tricolor (patata, mongeta tendra i pastanaga) Mandonguilles casolanes sense ou de vedella amb arròs bullit logurt natural sense sucre	Macarrons sense traces d'ou amb salsa de tomàquet Peix blanc fresc al forn amb carbassó, pastanaga i porro Fruita del temps
Llenties ECO estofades amb hortalisses Peix blanc a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de pasta sense traces d'ou Fricandó de vedella amb xampinyons logurt natural sense sucre	Arròs ECO a la cassola amb pollastre Amanida completa amb formatge fresc Fruita del temps	Mongeta tendra ECO amb patata Daus de porc estofats Fruita del temps	Crema de llegums ECO Pollastre al forn amb i amanida d'enciam i olives Fruita del temps

S'utilitza pasta de blat de moro i arròs Gallo® que no conté traces d'ou.

Es fa servir formatge ratllat sense lactosa, que no conté traces d'ou.

*Plat o producte sense ou, ni traces.

Dietes especials

La intolerància a la lactosa, tot i ser una patologia que evoluciona positivament al llarg del temps, pot provocar significatives molèsties gastrointestinals.

Sempre que ens sigui possible seleccionar productes que no presenten aquesta substància, així ho fem, com és el cas dels nostres elaborats o carns picades. Si això no és possible, proveïm a les cuines de **productes sense lactosa**, tals com la llet sense lactosa, els iogurts sense lactosa, el formatge ratllat sense lactosa.

En el cas de les postres especials o àpats especials, busquem productes que s'adaptin o s'elaboren a la cuina.

Menú escoles bressol

Primavera-estiu **sense lactosa**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida de patata Hamburguesa de vedella sense lactosa amb guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	Cigrons ECO estofats amb hortalisses Peix blanc a la romana amb guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	Arròs ECO amb salsa de tomàquet casolana Contracuixa de pollastre i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Sopa d'au amb fideus Trita de patates i amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural sense lactosa i sense sucre	Bròquil amb patata Peix blanc fresc al forn amb tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
Amanida d'arròs ECO Salsitxes de porc sense lactosa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates estofades amb hortalisses Gall d'indi a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural sense lactosa i sense sucre	Espirals ECO a la bolonyesa (carn picada sense lactosa) Amanida completa amb formatge sense lactosa Fruita del temps	Llenties ECO estofades amb hortalisses Peix blanc arrebossat i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Mongeta tendra ECO amb patata Estofat de vedella Fruita del temps
Crema de carbassó Peix blanc al forn amb patates panadera Fruita del temps	Arròs ECO amb verdures Pit de pollastre arrebossat i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	Mongetes blanques estofades amb hortalisses Trita d'embotit de gall d'indi sense lactosa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Verdura tricolor (patata, mongeta tendra i pastanaga) Mandonguilles casolanes sense lactosa de vedella amb arròs bullit iogurt natural sense lactosa i sense sucre	Macarrons ECO amb salsa de tomàquet Peix blanc fresc al forn amb carbassó, pastanaga i porro Fruita del temps
Llenties ECO estofades amb hortalisses Peix blanc a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de pasta ECO (amb formatge sense lactosa) Fricandó de vedella amb xampinyons iogurt natural sense lactosa i sense sucre	Arròs ECO a la cassola amb pollastre Amanida completa amb ou dur Fruita del temps	Mongeta tendra ECO amb patata Daus de porc estofats Fruita del temps	Crema de llegums ECO Pollastre al forn amb i amanida d'enciam i olives Fruita del temps

No es fa servir pa ratllat, pot contenir traces de lactosa. Arrebossats enfarinats amb pa ratllat sense gluten.

Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.

Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics sense lactosa de Kaiaku®.

*Plat o producte sense lactosa, ni traces.

Dietes especials

La al·lèrgia a la **proteïna de la llet de la vaca** o PLV, és una de les de major incidència durant la petita infància i la infantessa.

Degut a la seva possible alta reacció immunològica davant una ingesta accidental d'aquest producte o les seves traces, extremem les precaucions.

De la mateixa forma que a la intolerància a la lactosa, sempre prioritzem la selecció de productes que no presenten aquesta substància; o els substituïm per d'altres que encaixin dintre de la recepta.

En el cas dels postres làctics, els substituïm per **postres elaborats amb beguda de soja**.

Menú escoles bressol

Primavera-estiu **sense PLV**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida de patata Hamburguesa de vedella sense PLV amb guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	Cigrons ECO estofats amb hortalisses Peix blanc a la romana amb guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	Arròs ECO amb salsa de tomàquet casolana Contracuixa de pollastre i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Sopa d'au amb fideus Trita de patates i amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	Bròquil amb patata Peix blanc fresc al forn amb tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
Amanida d'arròs ECO Salsitxes de porc sense PLV i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates estofades amb hortalisses Gall d'indi a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	Espirals ECO a la bolonyesa (carn picada sense PLV) Amanida completa amb ou dur Fruita del temps	Llenties ECO estofades amb hortalisses Peix blanc arrebossat i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Mongeta tendra ECO amb patata Estofat de vedella Fruita del temps
Crema de carbassó Peix blanc al forn amb patates panadera Fruita del temps	Arròs ECO amb verdures Pit de pollastre arrebossat i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	Mongetes blanques estofades amb hortalisses Trita d'embotit de gall d'indi sense PLV i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Verdura tricolor (patata, mongeta tendra i pastanaga) Mandonguilles casolanes sense PLV de vedella amb arròs bullit logurt de soja	Macarrons ECO amb salsa de tomàquet Peix blanc fresc al forn amb carbassó, pastanaga i porro Fruita del temps
Llenties ECO estofades amb hortalisses Peix blanc a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de pasta ECO (amb embotit de gall d'indi sense PLV) Fricandó de vedella amb xampinyons logurt de soja	Arròs ECO a la cassola amb pollastre Amanida completa amb ou dur Fruita del temps	Mongeta tendra ECO amb patata Daus de porc estofats Fruita del temps	Crema de llegums ECO Pollastre al forn amb i amanida d'enciam i olives Fruita del temps

No es fa servir pa ratllat, pot contenir traces de PLV. Arrebossats enfarinats amb pa ratllat sense gluten.

*Plat o producte sense PLV, ni traces.

Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.

Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana.

Dietes especials

Donada l'alta presència d'usuaris que per motius religiosos o culturals no poden ingerir porc, incloem aquesta dieta especial en la nostra proposta alimentaria.

Els plats del menú basal es substitueixen per plats el més semblant possibles, i tot tenint en compte que la **variació d'aliments** al llarg de la setmana sigui correcta, i no es caigui en la repetició.

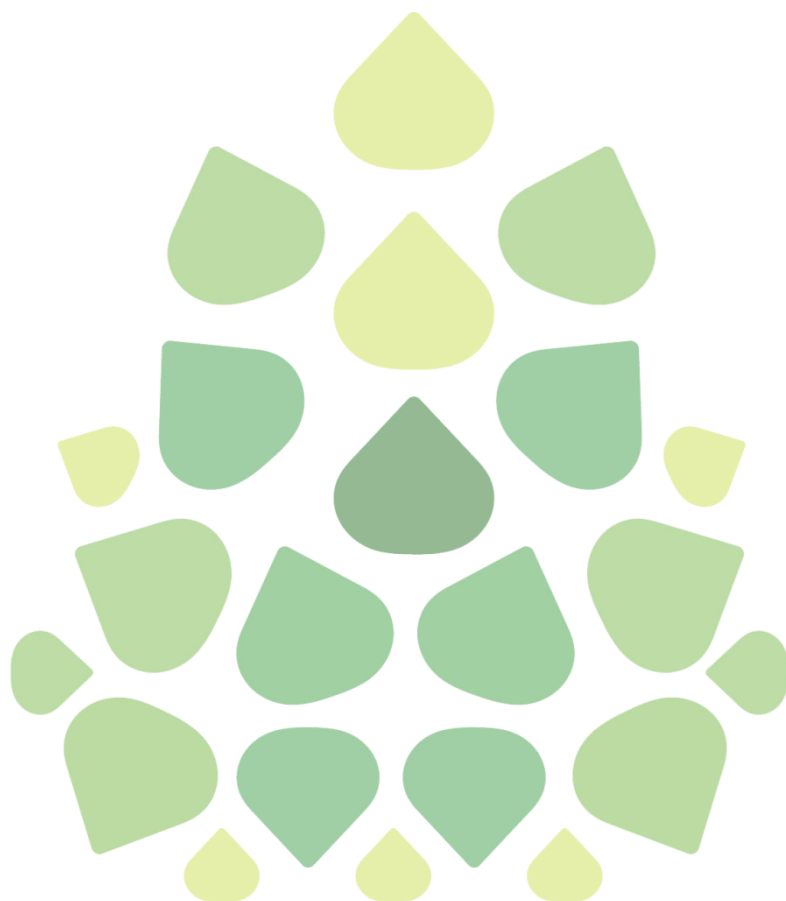
Menú escoles bressol

Primavera-estiu **sense porc**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida de patata Hamburguesa de vedella amb guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	Cigrons ECO estofats amb hortalisses Peix blanc a la romana amb guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	Arròs ECO amb salsa de tomàquet casolana Contracuixa de pollastre i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Sopa d'au amb fideus Trita de patates i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre	Bròquil amb patata Peix blanc fresc al forn amb tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
Amanida d'arròs ECO Salsitxes de pollastre i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates estofades amb hortalisses Gall d'indi a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre	Espirals ECO a la bolonyesa de vedella Amanida completa amb formatge fresc Fruita del temps	Llenties ECO estofades amb hortalisses Peix blanc arrebossat i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Mongeta tendra ECO amb patata Estofat de vedella Fruita del temps
Crema de carbassó Peix blanc al forn amb patates panadera Fruita del temps	Arròs ECO amb verdures Pit de pollastre arrebossat i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	Mongetes blanques estofades amb hortalisses Trita d'embotit de gall d'indi i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Verdura tricolor (patata, mongeta tendra i pastanaga) Mandonguilles casolanes de vedella amb arròs bullit logurt natural sense sucre	Macarrons ECO amb salsa de tomàquet Peix blanc fresc al forn amb carbassó, pastanaga i porro Fruita del temps
Llenties ECO estofades amb hortalisses Peix blanc a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de pasta ECO Fricandó de vedella amb xampinyons logurt natural sense sucre	Arròs ECO a la cassola amb pollastre Amanida completa amb ou dur Fruita del temps	Mongeta tendra ECO amb patata Daus de vedella estofats Fruita del temps	Crema de llegums ECO Pollastre al forn amb i amanida d'enciam i olives Fruita del temps

Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.
Es donarà fruita ecològica un cop per setmana.
Postres làctics de La Fageda.



SELECCIÓ DE PROVEÏDORS





Criteris de selecció

Per donar coherència a la nostra proposta alimentària, un dels principals eixos en la selecció dels proveïdors és el que estiguin alineats amb els principis de Fundesplai, prioritzant aquells agents de proximitat, com és el cas dels nostres proveïdor majoritari de postres làctics, La Fageda.

Per requeriments de qualitat

- Es valora que siguin proveïdors amb un històric a l'entitat.
- Empreses de reconegut prestigi, llarga trajectòria, i amb certificacions de qualitat ISO.

Per requeriments mediambientals i de responsabilitat social

- Criteris de Compra verda
- Productes amb etiqueta ecològica
- Productes de proximitat i productors locals
- Existència de Sistemes de Gestió ambiental
- Criteris de Responsabilitat Social Corporativa

Per condicions de proveïdor i econòmiques

- Logística de servei a tots els punts d'entrega
- Condicions econòmiques



Homologació i seguiment

Una vegada s'ha seleccionat als possibles proveïdors, es porta a terme el procés d'homologació, a través del qual ens cercionem que s'alineen els nostres requeriments en qualitat amb els del proveïdor. Aquest procés es porta a terme anualment, tot signant una plantilla amb les condicions concretes que es pacten junt amb la política de qualitat establerta pels professionals del Departament de compres. Això implica:

Revisió de documentació acreditativa

- Registres sanitaris en vigència i registres d'indústria
- Petició de totes les fitxes tècniques dels productes, actualitzades sota la legislació vigent

Revisió in situ de les instal·lacions

- Valoració de la capacitat logística
- Valoració dels fluxos organitzatius i els sistemes APPCC

Valoració i seguiment de les incidències

- Valoració, i registre del motiu i la data de la incidència i la seva resolució
- Comunicació mensual de l'acumulatiu d'incidències
- Valoració semestral de l'evolució de les incidències i les resolucions proposades



Gestió de compres

Des del Departament de compres es proporcionen eines de gestió en tres temps diferents:

Operacions prèvies a les compres

- El programa de Compres genera “propostes de comanda setmanal” de manera automàtica en funció dels usuaris del menjador, del menú acordat en comissió i dels calendaris d’entrega que s’estableixen amb cada proveïdor per a cada escola.

Gestió de comandes

- La proposta de comanda es treballa setmanalment i de forma electrònica o telefònica amb cada cuina, per tal de generar la comanda definitiva.
- La cuina rep la documentació i organigrama de recepció de les comandes, la qual també es troba disponible al portal web de Restauració.

Recepció i control de productes

- Logísticament es programa que els productes arribin com a mínim un dia abans de la seva elaboració, a excepció del pa, que es rep de forma diària.
- Control de l’estat, qualitat, i en molts casos també temperatura de recepció del producte.
- Gestió de les incidències i no conformitats.



Origen dels productes

La gran i variada oferta gastronòmica que ens envolta fa que triar els aliments sigui un acte de **responsabilitat**, tan per la nostra pròpia salut, com per a la salut del medi que ens envolta. Els productes han de tenir la millor qualitat sensorial i nutricional; però a més, han de ser **sostenibles** en tots els aspectes. Amb la selecció majoritària de **proveïdors locals**, escurcem la cadena alimentària, reduïm els intermediaris, disminuïm els riscos sanitaris, i fomentem l'economia de l'entorn més immediat. D'igual manera, amb la selecció de proveïdors de proximitat i amb un consum primordial de **productes frescos**, aconseguim dos objectius: es disminueix la quantitat de conservants, i podem certificar que el **100%** dels nostres productes estan **lliures d'organismes modificats genèticament**.

Producte	Format	Origen	Producte	Format	Origen
Productes ECO	No perible	Catalunya	Pollastre	Fresc	Catalunya
Productes economat	No perible	Nacional/ Internacional	Ous	Fresc	Catalunya
Oli	No perible	Nacional	Carns i embotits	Fresc	Catalunya
Fruites ECO	Fresc	Catalunya	Peix fresc	Fresc	Nacional
Fruites	Fresc	Catalunya/ Nacional	Peix congelat	Congelat	Internacional
Verdures ECO	Congelat	Nacional	Làctics	Fresc	Catalunya
Verdures	Fresc	Catalunya/ Nacional	Pa	Fresc	Municipal



Temporalitat dels productes

Tant important és vetllar per una dieta equilibrada, variada, suficient i atractiva, com fer-ho introduint tots aquells **aliments de temporada** dels que disposem en condicions òptimes al nostre voltant més immediat. Per aquest motiu, no podem oferir durant tot l'any els mateixos productes. A continuació, s'ofereix una taula en la qual es detallen aquells productes susceptibles de ser frescos i de proximitat.

		Tardor-hivern		Primavera-estiu	
		Varietats	Origen*	Varietats	Origen*
Fruïtes ecològiques		Poma, taronja, plàtan	Girona	Poma, plàtan	Girona
Fruïtes no ecològiques		Poma, pera, plàtan, taronja, mandarina	Nacional	Síndria, meló, nectarina, préssec, pruna, poma, pera, plàtan	Nacional
Verdures	Fresques	Carbassa, porro, ceba, xirivia, pebrot verd i vermell, pastanaga, enciam, bròquil, coliflor, col	Nacional	Carbassó, ceba, pebrot verd i vermell, pastanaga, bròquil, enciam, tomàquet, cogombre, albergínia	Baix Llobregat Maresme Nacional
	Congelades	Mongeta tendra, coliflor, bròquil	Nacional	Mongeta tendra, coliflor, bròquil	Nacional
Peix fresc		Lluç, bacallà	Nacional	Lluç, rap	Nacional

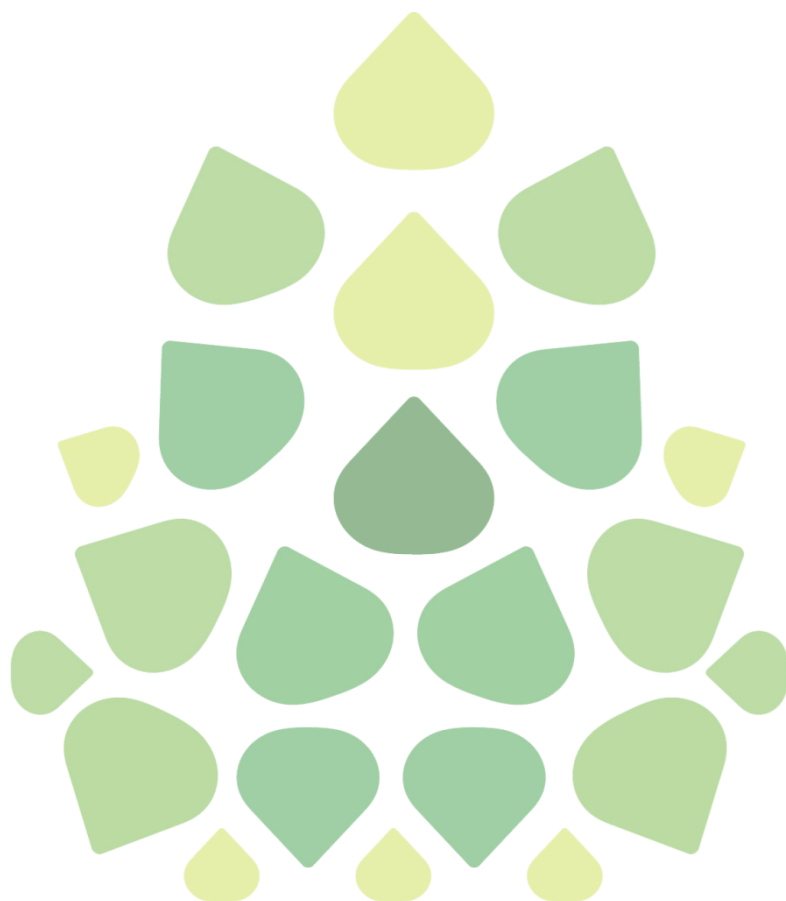
Alguns dels nostres proveïdors

A continuació es mostren algunes marques que incorporem a la nostra proposta alimentària.



GARCIMAR





SEGURETAT ALIMENTÀRIA





Qualitat

Seguint les normatives vigents que regulen alguns aspectes de la nostra activitat, Fudesplai dissenya, aplica i revisa periòdicament tots aquells processos que afecten al servei del menjador, per a aquest no només no sigui satisfactori, si no també segur.

- Reglament **852/2004**, relativa a la higiene de productes alimentosos.
- Reial decret **3484/2000**, pel qual s'estableixen les normes d'higiene per a l'elaboració, la distribució i el comerç de menjars preparats.
- Reial decret **1254/1991**, del Ministeri de Sanitat i Consum, pel qual es dicten normes per a la preparació i conservació de la maionesa d'elaboració pròpia i altres aliments de consum immediat en que figuri l'ou com a ingredient.
- Reial decret **140/2003**, pel qual s'estableixen els criteris sanitaris de la qualitat de l'aigua de consum humà.
- Reglament **1169/2011**, sobre la informació alimentària facilitada al consumidor.
- Llei **17/2011**, de 5 de juliol de seguretat alimentària i nutrició.
- Llei **191/2011**, sobre Registre General Sanitari d'empreses alimentàries i aliments.



Plans de prerequisits

Pla de neteja i desinfecció: Realitzem plans de neteja aplicats a cada instal·lació, incloent tots els equipaments i parament. Es fan revisions periòdiques per supervisar el seguiment del pla i l'adequació d'aquest. S'utilitzen productes específics referenciats pel Departament de compres.

Pla de control de plagues i altres animals indesitjables: Controlem la correcta implantació del pla de DDD (desratització, desinsectació i desinfecció), que es porta a terme al centre. Comuniquem qualsevol incidència detectada a la Direcció del centre.

Pla de control de formació i capacitat del personal: Mantenim els nostres equips en formació constant en matèries de manipulació d'aliments, higiene alimentària i prevenció de riscos laborals

Pla de control de proveïdors: Es seleccionen acuradament els proveïdors, segons els criteris definits pel Departament de compres i definits en la legislació vigent. Només s'adquireixen productes de proveïdors seleccionats i referenciats pel Departament de compres. S'inspecciona l'entrada de totes les matèries rebudes. Es comuniquen, tramiten, registren i valoren totes les no conformitats, prioritzant el que sigui possible donar una resposta acurada.



Plans de prerequisits

Pla de control de l'aigua: Per tal de garantir que l'aigua que s'utilitza a la cuina està en perfecte estat de salubritat i per tal d'assegurar la innocuïtat de l'aigua per als seus consumidors: realitzem controls diaris del clor lliure residual en l'aigua de xarxa, analitzem semestralment mostres d'aigua de totes les nostres fonts, i en definitiva adaptem tots els nostres protocols a la normativa vigent.

Pla de temperatures: Diàriament es porta un registre de les temperatures dels equips de fred i calor. Es controla la temperatura d'elaboració, manteniment i servei en totes les preparacions alimentàries, i torns de menjador. Es guarden mostres de tots els plats servits al menjador, durant un mínim de 10 dies.

Pla de traçabilitat: Es defineix un pla de traçabilitat per tal de poder actuar davant problemes o alarmes alimentàries. Aquest pla permet fer un seguiment acurat de cadascun dels ingredients de les preparacions que s'elaboren.

Pla de control de substàncies al·lèrgenes: S'identifiquen tots els aliments i les preparacions en les quals estan inclosos, per tal d'identificar possibles al·lèrgens. Es proposen diferents derivacions del menú, i es presenta especial atenció a la manipulació i elaboració d'aquests menús, per tal de minimitzar riscos i evitar possibles contaminacions creuades.



Guies de bones pràctiques

Per tal de facilitar la informació ens adrecem a algunes Guies de Bones pràctiques en higiene, les quals estan avalades per la Generalitat.

Guia de pràctiques correctes d'higiene per als restaurants: editada per la Generalitat de Catalunya amb el gremi de Restauració de Barcelona, les recomanacions que dona s'adapten a les característiques de moltes de les nostres instal·lacions.

Autocontrol en l'elaboració de menjar per a col·lectivitats: publicada per la Diputació de Barcelona al 2006, segueix sent una de les guies de referència en el sector per la seva extensió i concreció.

Guia simplificada Fundesplai: Qui millor que el nostre equip de qualitat, per a identificar els principals punts crítics i elaborar una guia simplificada que es dirigeix als equips de cuina de totes les nostres instal·lacions. Aquesta guia inclou informació sobre hàbits higiènics, directrius vers els procediments de manipulació, així com informació específica per a facilitar la identificació d'al·lèrgens, tant per part dels equips de cuina, com per part dels grups de monitors.

Cel·laquia

És una reacció patològica a la ingesta de **gluten**, present en alguns cereals. Quan les persones cel·liàques ingereixen gluten, es dona una reacció a l'intestí que comporta una lesió de les vellositats i que es manifesta amb **diarrees, anèmia, desnutrició** i, en alguns casos, **osteoporosi**.

L'únic tractament és una **dieta sense gluten** de per vida. Així doncs, cal que coneixem molt bé els aliments que contenen gluten:

CONTENEN GLUTEN	PODEN CONTENIR GLUTEN
• Blat • Sègol • Ordi • Civada	• Productes de xarcuteria • Conserves de carn i peix • Iogurts de sabors i gelats • Fruits secs fregits o torrats • Aliments manipulats en contacte amb gluten

VELLOSITATS SANES + GLUTEN = VELLOSITATS DANYADADES

Desinfecció dels vegetals

- Quins vegetals hem de desinfectar?**
 - Totes les verdures i hortalisses que es consumeixen crues.
 - Totes les fruites que es mengen sense pelar.
- Per què hem de desinfectar-los?**
 - Per reduir-ne o eliminar-ne el màxim nombre de microorganismes.
 - Per retirar-ne qualsevol altre possible contaminant: insectes, terra, plaguicides, etc.
- Com els desinfectarem?**
 1. Netejarem la brutícia visible amb aigua i eliminarem les parts en mal estat.
 2. Submergirem els vegetals durant 5 minuts en aigua amb desinfectant apte per a aliments, com l'hipoclorit sòdic (lleixiu).
 3. Els esbandirem amb aigua abundant i els escorrerem.
 4. Els mantindrem en refrigeració fins al moment del seu consum.



Autocontrols i seguiment

Sota un arrelat compromís amb els nostres clients, no només donem resposta davant possibles inspeccions sanitàries o situacions puntuals, sinó que acompanyem als nostres clients i treballadors en tot el procés de certificació i aplicació de les normatives vigents. Per aquest motiu, hem instaurat tot un seguit de mesures i accions que ens donen la certesa de que tots els processos es porten a terme correctament.

- **Figura del supervisor de cuina**, el qual visita personalment i de forma regular les instal·lacions dels diferents centres, recolzant i guiant als equips de treball.
- **Portal web de Restauració**, a través del qual facilitem el feedback en processos com el tràmit de les comandes, dietes especials, aplicació de prerequisits i sistema APPCC.
- **Check list**, o prova de qualitat interna, la qual es porta a terme amb una periodicitat quadrimestral, i amb la qual es valoren els mateixos ítems que a la Clau-50 i al protocol VAIAME.
- **Analítiques microbiològiques**, realitzades per un col·laborador independent, dues vegades al llarg del curs escolar s'analitzen mostres d'aliments, superfícies i utensilis.
- **Analítiques d'aigua**, provinents dels sistemes osmòtics, també analitzades de forma independent.
- **Controls de l'oli**, valorant mensualment i de forma objectiva la degradació del producte.

