



VALIDACIÓ MENÚ **OCTUBRE 2021 BASAL INSTITUCIÓ LA FARGA**

MENÚ BASAL

Recordem que la següent validació nutricional sempre es fa en base a la **guia de l'Agència de Salut Pública de Catalunya publicada al Maig de 2020, sobre alimentació saludable en etapa escolar.**

Aquesta guia especifica que al mes s'ha de trobar 6 racions de llegum de 1r plat i 6 racions de llegums o derivats de 2n plat. Segons vam acordar a la reunió entre el centre i Cesnut, s'estableixen cada mes com a mínim **6 racions de llegums al mes.**

També, es va acordar en aquesta reunió amb el centre que durant la setmana es trobaria alternat **1 ració de peix blanc, 1 ració de carn vermella i processada, 1 ració d'ou i 1-2 racions de carn blanca.**

Finalment, també es va concretar que durant la setmana hi hauria **4 racions de postre de fruita i 1 ració de iogurt natural.** Tots aquells derivats làctics, greixosos i ensucrats queden exclosos de la validació nutricional i queda sota la responsabilitat total del centre voler servir-ho.

Recordem també que, segons la guia anterior, es recomana: *"Si el primer plat inclou carn, peix o ou, el segon ja no n'ha de dur"*. És a dir, que la **ració o gramatge complet de proteïna animal de la ingesta es trobi només al 2º plat.** Ja que, si es posa proteïna animal tant en el 1º com en el 2º plat, es fa un excés d'aquesta i no segueix les recomanacions nutricionals actuals.

SETMANA 1:

- **Divendres, 1:** durant la setmana no trobem cap ració d'arròs com estableix les guies, per tant, proposem afegir **Paella de verdures.**
- En aquesta ingesta es fa un excés de carbohidrats amb l'arròs de 1º plat i les patates fregides de 2º, pel que, proposem canviar la guarnició per **albergínia arrebossada a la mel.**



SETMANA 2:

- **Dimecres, 6:** Per tal de separar el màxim possible els dos dies seguits d'aliments fregits (escalopa i mandonguilles), es proposa canviar el 2º plat pel divendres 8.
- A més, es disminueix el contingut en salses d'aquest dia (arròs amb tomàquet + peix al forn i amanida).

SETMANA 3:

- **Dimecres, 13:** Per tal de no repetir el mateix tipus de truita (de formatge), proposem canviar-la per **truita de patata**.

SETMANA 4:

- **Dilluns, 18:** s'estableix una altra ració de llegum, per tal, de cobrir com a mínim 5 racions de llegum al mes.
- **Dilluns, 18:** Durant la setmana trobem 2 carns vermelles i processades (salsitxes i mandonguilles), per tal de reduir la ració i no repetir, proposem moure les salsitxes al 2º plat de **divendres, 22**.
- **Dimecres, 20:** per tal de no fer un excés de carbohidrats, proposem canviar el 1º plat i afegir crema de verdures amb rostes de pa. Passant l'arròs 3 delícies al divendres.

SETMANA 5:

- **Dilluns, 25:** es proposa canviar el 1º plat amb el dijous, 28, per tal de complir la ració d'arròs setmanal que falta.

CESNUT NUTRICIÓN Consultoría Nutricional
Expertos en Validación Dietética de Menús
Avenida de la Cornisa nº3 oficina 1D
08690 Santa Coloma
BARCELONA (SPAIN)
+34 93 634 12 12
info@cesnut.com
<http://www.cesnut.com>