

INFORME DE VALORACIÓ DELS MENÚS ESCOLARS

Jo, Mar Gargallo Civil, Dietista-Nutricionista col·legiada amb el número CAT001584, he revisat els diferents menús escolars presentats i us presento un informe de valoració per lots.

Respecte la proposta del “*Molta Teca*”, aquest té una puntuació final de 11 punts. Són menús molt equilibrats i amb una qualitat nutricional adequada. Els únics punts febles són que hi ha alguns menús amb excés de grassa (>35% lípids totals) i falta de varietat en els diferents grups d'aliments proposats. També cal apuntar, que podria ser més adequat a la temporada de l'any.

En quan a la proposta de la “*Laia Palou*”, ha obtingut una puntuació de 5 punts. Com a punts forts destaquen els plats moderns i creatius. No obstant, només ha presentat 1 menú per temporada i en el menú tardor-hivern la segona i la quarta setmana és la mateixa. També cal destacar com a punts dèbils la falta de llegums com a primer plat, de carn blanca en el segon plat i menys de 3 peces de fruita com a postres principal. A més a més, s'observen més de 2 plats precuinats al mes i més de 2 vegades a la setmana aliments fregits.

I per acabar, la proposta de la “*Ramona Fornell*” té una puntuació de 3 punts. Aquesta es deguda a la falta d'equilibri, varietat i qualitat en els diferents plats, la no especificació del tipus d'aliment ni la tècnica de cocció utilitzats, i la falta de guarnició en molts dels segons plats. També cal destacar: més de 2 aliments fregits per setmana en el segon plat, més d'un fregit per setmana com a guarnició del segon plat, més de 2 plats precuinats al mes, menys de 3 amanides a la setmana com a guarnició del segon plat, més de 2 vegades a la setmana carn vermella o processada, menys d'una vegada a la setmana un plat elaborat amb arròs com a primer plat i menys d'una vegada a la setmana un plat preparat amb ous en el segon plat.

Per tant, la proposta de menús escolars més adequada i adaptada respecte l'equilibri dels plats, la varietat dels aliments i la qualitat nutricional és la de “*Molta Teca*”.

Atentament,

Mar Gargallo Civil.

NutriGargallo



www.nutrigargallo.com



mar.gargallo@codinucat.cat