

ANNEX III

Taula 1. Taula orientativa de gramatges en funció del grup d'edat (expressats en cru)

		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
Productes lactis	Formatge (ració)	25-30 g	50-60 g	50-60 g	50-60 g
Cereals, llegums i tubercles	Llegums (plat principal)	30 g	60 g	60 g	90 g
	Llegums (guarnició)	15 g	30 g	30 g	30 g
	Patates (plat principal)	150-200 g	200-250 g	200-250 g	200-250 g
	Patates (guarnició)	90-100 g	90-100 g	190-200 g	190-200 g
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60 g	60-80 g	80-90 g	80-90 g
	Arròs, pasta (sopa)	20-25 g	20-25 g	20-25 g	20-25 g
	Arròs, pasta (guarnició)	20-25 g	20-25 g	20-25 g	35-40 g
	Pa de barra (acompanyament)	30 g	30 g	60 g	60 g
	Pa de pagès (acompanyament)	30 g	30 g	60 g	60 g
Verdures	Plat principal	120-150 g	120-150 g	200-250 g	200-250
	Guarnició	60-75 g	60-75 g	120-150 g	120-150 g
Carns i aus, peix i ous	Filet	50-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Costelles de porc (pes brut)	70-80 g	100-120 g	100-120 g	140-150 g
	Costelles de xai (pes brut)	70-80 g	100-120 g	100-120 g	140-150 g
	Carn picada (mandonguilles, hamburgueses)	30-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Carn picada (per a arròs, pasta)	15-20 g	20-30 g	20-30 g	20-30 g
	Pollastre guisat o rostit (pes brut)	80-90 g	150-160 g	230-250 g	300-320 g
	Peix (filet)	70-80 g	100-120 g	150-160 g	150-160 g
Ous	Ous	1 unitat	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
Fruita	Fruita fresca	80-100 g	150-200 g	150-200 g	150-200 g

5. Freqüències recomanades de consum d'aliments en les programacions

S'aconsella que, en la programació de menús setmanals (5 dies) de l'àpat de dinar, s'ofereixin cada setmana, les freqüències de consum que figuren en la taula següent.

Taula 2. Freqüències recomanades de consum d'aliments en la programació de menús escolars

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
Primers plats	
Arròs ^a	1
Pasta ^{a,b}	1
Llegums ^c	1-2
Hortalisses i verdures (incloent les patates ^d)	1-2
Segons plats	
Carns	1-3
Peixos	1-3
Ous	1-2
Guarnicions	
Amanides variades	3-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets, etc.)	1-2
Postres	
Fruita fresca i de temporada	4-5
Altres postres (preferentment iogurt. També formatge fresc, quallada, fruita seca, etc.)	0-1
Tècniques culinàries	
Precuinats industrials	≤ 3/mes
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana
Preparacions càrnies grasses	≤ 1/setmana

^a El consum de **varietats integrals** (també en el cas del pa) és més saludable.

^b En les pastes no s'inclouen les pizzes perquè es consideren plats precuinats.

^c Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, podrien constituir un plat únic (es poden acompanyar d'una amanida o crema de verdures, per exemple).

^d No s'ha de considerar una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per patata.