

MENÚS ESCOLARS A EXAMEN

CARACTERÍSTIQUES RECOMANADES	SI	NO
Signat per un dietista-nutricionista.		
Mínim inclou un mes sencer (4-5 setmanes).		
La informació es fàcil de llegir i s'entén.		
Els menús segueixen l'estructura de "La idea del plat saludable" cada dia.		
S'evita repetir setmanalment la mateixa combinació d'aliments (exemple: els dilluns pasta i carn, els dijous llegums i ou, etc.).		
S'evita el mateix dia combinacions de plats que tenen poca acceptació (ex. 1er verdura bullida i 2on peix planxa).		
La quantitat de les racions s'adapten a la edat dels alumnes.		
S'especifiquen tots els ingredients del 1er y 2on plat (exemple: en lloc de crema de verdures i carn específica que es crema de carbassó amb porro i pollastre guisat amb pastanaga, pebrot i ceba).		
Es descriu la guarnició del segon plat.		
En tots els dinars hi ha algú de vegetal, ja sigui en el plat principal o com a guarnició.		
E consideren les llegums com plat únic acompanyades de vegetals o les llegums no porten carn i estan cuinades amb vegetals.		
Màxim 1 dia a la setmana carns vermelles o processades.		
Màxim 2 dies a la setmana un segon plat fregit.		
Màxim 1 dia a la setmana una guarnició fregida.		
Màxim 3 precuinats al mes.		
S'especifica la tècnica culinària del primer plat.		
S'especifica la tècnica culinària del segon plat.		
Les coccions més freqüents son forn, guisat o estofat.		
Els postres majoritàriament son fruita fresca.		
Màxim 1 dia a la setmana postra lacti, preferiblement iogurt natural sense sucre afegit.		
Ofereixen aigua lliurament i es de fàcil accés.		
S'especifica l'oli utilitzat tant per amanir com cuinar.		
S'especifica el tipus de pa que s'ofereix.		
Utilitzen sal iodada en quantitats moderades.		
Ofereixen aliments locals i de proximitat.		
S'inclouen aliments de temporada segons el mes i/o l'estació.		
S'inclouen propostes gastronòmiques relacionades amb aspectes culturals i festius de l'entorn.		
El plat arriba a una temperatura adequada. Exemple: sopa calenta i amanida freda o a temperatura ambient.		
Es respecta la sensació de gana, no se l'obliga a acabar el plat.		

