



MENÚS AMPAEA

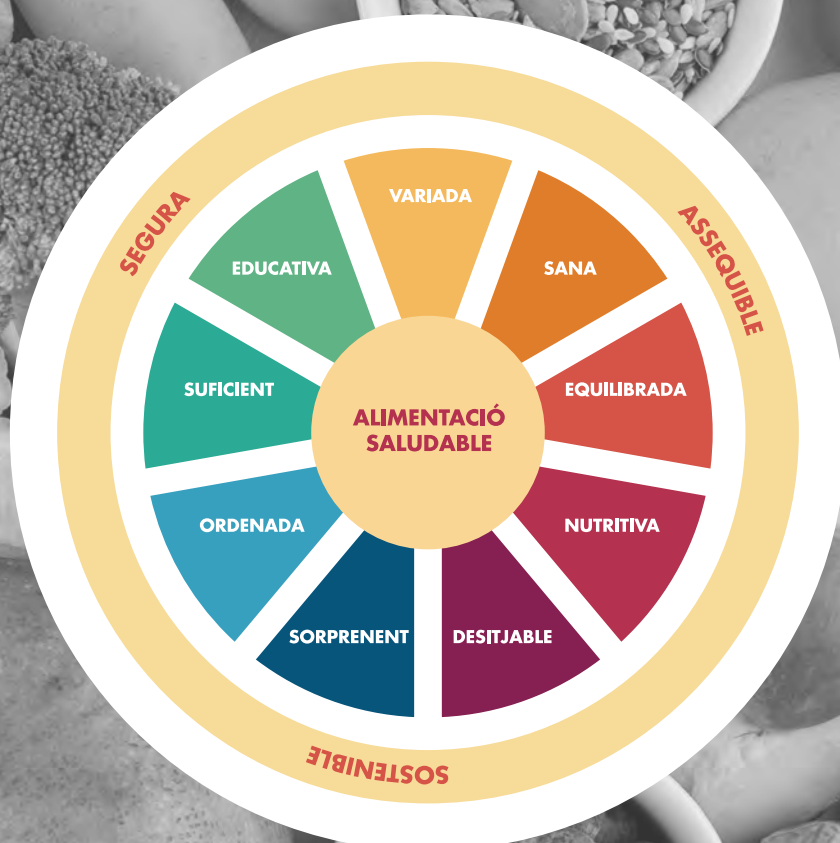
Des de l'Associació de Mares i Pares d'Alumnes de l'Escola Andorrana (AMPAEA) tenim l'oportunitat de fer camí cap a un futur més sostenible i saludable. En un món en constant canvi, on la salut dels nostres infants i la del planeta estan interconnectades, l'AMPAEA es vol convertir en un agent de canvi clau per a la nostra comunitat educativa.

Aquesta nova visió de l'AMPAEA busca abordar les qüestions més importants del nostre temps, que giren al voltant de la promoció i conscienciació d'estils de vida més saludables i més sostenibles.

A través de la col·laboració i l'educació, creiem poc a poc en aquest canvi positiu de tota la comunitat educativa.

Tenim prou evidències per afirmar, que segons el tipus i quantitat d'aliments que consumim, la forma com els produïm, distribuïm, comprem i malbaratem, pot tenir repercussions sobre la salut humana i també en l'estabilitat planetària

Per aquest motiu, ara més que mai, no només necessitem alimentar-nos sinó que s'ha de garantir que aquesta alimentació sigui '**Saludable i Sostenible**', ja que no només ens beneficiarà a nosaltres, sinó també al nostre planeta.



ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE/

PRIORITATS PER ACONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE

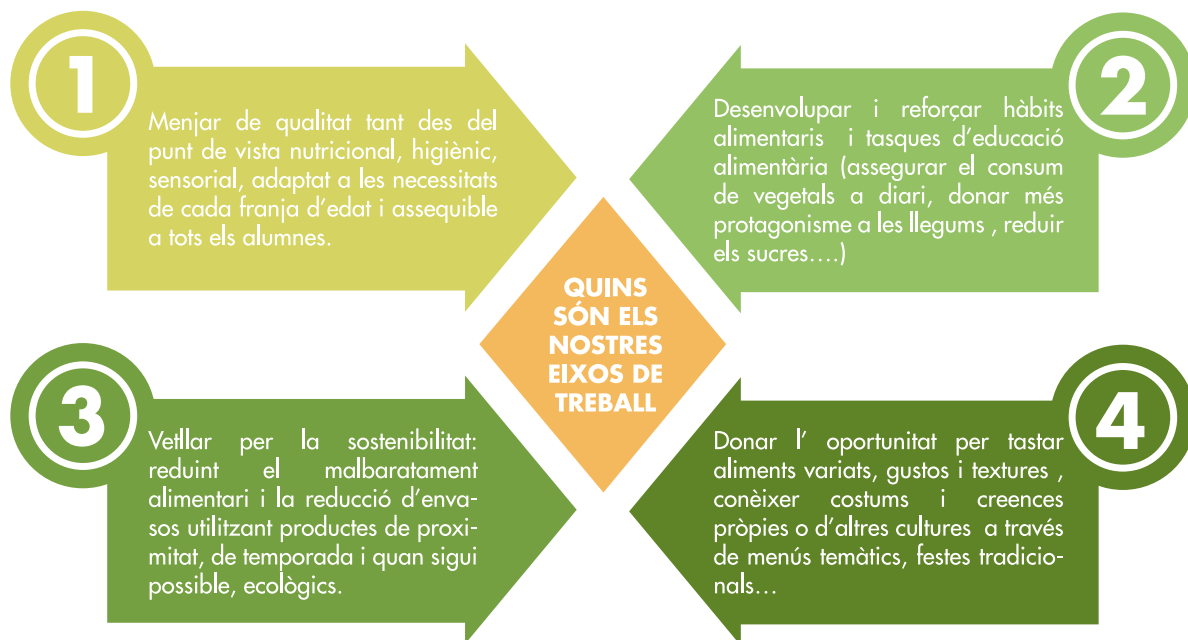




Intervenen la nutricionista,
les cuineres, l'equip de
compres i la gerent de
l'AMPAEA.



COM ELABOREM ELS MENÚS/



Potenciem aspectes que incideixin en la recuperació de la dieta mediterrània, considerada una de les més saludables i sostenibles del món.

Aquesta dieta està basada en un consum majoritari de fruites fresques i hortalisses de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata, l'oli d'oliva verge i, en menys quantitat i freqüència, làctics sense ensucrar, peix i ous, seguit de carns (preferentment blanques i magres).

QUINS RECURSOS I EINES UTILITZEM PER PLANIFICAR ELS MENÚS

Les guies i material educatiu més actualitzat de l'Agència de Salut pública de Catalunya.

Entitats internacionals com la FAO i l'OMS.

COM ELABOREM ELS MENÚS/

A LA PRÀCTICA

La planificació és mensual, adaptada a la temporada, a l'estació (preparacions més calentes a l'hivern i més fredes a l'estiu), a les festivitats (Tots Sants, Nadal, Carnestoltes...) i cuinats a les pròpies cuines (instal·lacions) de cada centre.

Per adaptar les racions i determinats tipus de preparacions segons la franja d'edats, disposem d'un menú per maternal i 1a ensenyança i d'un menú per 2a ensenyança i batxillerat.

La distribució dels diferents grups d'aliments al llarg de la setmana, es realitza tenint en compte les taules orientatives de freqüències de consum que ens indiquen les guies alimentàries.

A tots els menús, hi ha la presència d'algun producte fresc ja sigui en forma de verdura crua o fruita fresca.

El iogurt és natural i sense sucre, habitualment 1 cop per setmana, optant sempre que ens és possible, per envasos de gran format per tal de reduir residus i **com a novetat d'aquest nou curs**, es serviran iogurts de proximitat i que garanteixin pràctiques més respectuoses amb els animals i el medi ambient

S'ofereix l'opció d'acompanyar-ho amb pa, del quals 2 cops per setmana és integral. En el cas de la pasta i l'arròs integral, s'ofereix 1 cop al mes.

Per postres, es dona prioritat a la fruita fresca i de temporada almenys 4 cops per setmana, la qual és va variant al llarg de la setmana. De tant en tant (1 cop al mes) es fa una preparació amb fruita fresca i **com a novetat d'aquest nou curs**, hi ha l'opció d'escollir entre diferents fruites, per tal de millorar el grau d'acceptació, aprofitar les que estan al punt òptim de maduració i reduir el malbaratament alimentari.

Incloem propostes gastronòmiques relacionades amb aspectes culturals i festius del nostre entorn (castanyes i panellets per Tots Sants, escudella, pollastre amb prunes i torrons per Nadal, etc.) i 1 cop al mes, introduïm un menú temàtic per així conèixer d'altres cultures.

El dilluns sense carn, moviment internacional al qual vam adherir-nos per tal de disminuir el consum de carn almenys 1 cop per setmana, per un bé pel planeta.

Per millorar l'acceptació del menú, es té en compte la forma de presentació, la temperatura a l'hora de servir i que sigui policromàtic, és a dir, que com a mínim hi hagin representats 3 colors diferents.

La presència d'aliments precuinats (croquetes, pizzes...o altres preparacions més industrials) s'han reduït a màxim 2 cops al mes, tal i com ens indiquen les recomanacions.

Promovem el consum de més llegums i la introducció com a segons plats en substitució de la proteïna animal.

Els fregits i arrebossats s'ofereixen màxim 1-2 cops per setmana, prioritant els d'elaboració casolana.

Introduïm periòdicament receptes noves, per assegurar la varietat, evitar la monotonia, augmentar el coneixement de gustos, descobrir textures i fer preparacions diverses.

ASPECTES QUE CAL MILLORAR (FASE DE TRANSICIÓ)

Augmentar la freqüència de llegums en els menús i especialment com a segons plats.

Disminuir la freqüència de carns vermelles al llarg de la setmana. Segons les recomanacions hauria de ser màxim 1 cop per setmana.

LES NOSTRES ICONES



Arròs integral, quinoa, llegums...



Pa integral 2 cops per setmana



Carn d'Andorra i Mel d'Andorra

ALTRES ÀPATS DEL DIA/

Partint de la nombrosa quantitat d'alumnes que fan ús del servei de menjador escolar (tot i tenint present només representa un 10 % del total d'àpats que fan els infants i joves en un any, un dels cinc àpats diaris, que té lloc cinc dels set dies de la setmana, i exclusivament durant el període escolar, uns 175 dies).

I per poder assolir l'objectiu de seguir una alimentació saludable i respectuosa amb el medi ambient, **és important la complementació amb la resta d'àpats del dia**, i per això, a partir d'aquest curs 23-24, a la nostra web trobareu:



SOPARS

Adherit al menú de migdia, unes propostes de sopars genèriques, basades en els grups d'aliments, que us poden servir de pauta per elaborar el sopar en funció del menú que se'ls ha donat a l'escola.



BERENARS

5 idees al mes de berenars saludables que us permetran tenir a final de curs tot un recull d'opcions per anar alternant.



REFRIGERI DE MIG MATÍ

Recordant que el recomanable és esmorzar a casa abans d'anar a l'escola, i que l'esmorzar de mig matí és un àpat complementari que contribueix a distribuir millor l'energia al llarg de la jornada, s'oferirà cada dia un petit refrigeri, gestionat per l'AMPAEA, planificat tenint en compte aspectes com la varietat, salubritat i la sostenibilitat.



*Data del projecte:
Data d'última revisió:*