
Menjadors escolars més sans i sostenibles

Guia de transformació



© 2021 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats. No es permet la reproducció total ni parcial de las imatges o textos d'aquesta publicació sense prèvia autorització.

<https://www.aspb.cat/MEMSS-guia-transformacio>

Aquesta publicació està sota una llicència

Creative Commons Reconeixement – NO Comercial – Compartir igual (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Menjadors escolars més sans i sostenibles: Guia de transformació

Responsables de l'Informe

Pilar Ramos (Agència de Salut Pública de Barcelona)

Col·laboradors/es

Regidoria Salut, Envel·liment i cures. Ajuntament de Barcelona

Equip de Polítiques Alimentàries Urbanes. Comissionat d'Economia Social i Solidària, Desenvolupament Local i

Polítiques Alimentàries

Escoles + Sostenibles

Agència de Salut Pública de Catalunya

Revisores

Gemma Salvador, Maria Blanquer, Maria Manera (Agència de Salut Pública de Catalunya)

Olga Juárez, Francesca Sánchez, Andrea Alaye, Marta Font, Marta Ortiz, Marina Palmón, Josep Martínez (Agència de Salut Pública de Barcelona)

Cita recomanada

Ramos P. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. Menjadors escolars més sans i sostenibles: Guia de transformació. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2021.

Índex

Introducció.....	5
Àrees de treball	7
Bibliografia.....	17
Annex 1	18

Menjadors escolars més sans i sostenibles

Guia de transformació

Introducció

L'Ajuntament de Barcelona i l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) van posar en marxa el projecte "Menjadors escolars més sans i sostenibles" el curs passat on participen en fase pilot 6 escoles. El projecte es troba en procés d'expansió per al proper curs escolar 2021-2022 a tots els centres educatius. La proposta inclou nous menús amb menys carn vermella i/o processada, més proteïna vegetal (principalment llegums), l'ús de productes locals, de temporada, ecològics, provinents de la pagesia local de circuits curts de comercialització, etc.

L'anàlisi inicial de les característiques i programacions dels centres participants i d'altres aspectes relacionats amb la sostenibilitat han estat el punt de partida per identificar quines accions calia mantenir i quines millorar, i per proposar i planificar altres accions educatives amb l'objectiu d'involucrar a tota la comunitat: persones professionals dels centres, alumnat i famílies. Amb tot, es vol promoure una alimentació infantil més saludable i sostenible tant a l'escola com a casa.

El motiu per promoure aquestes noves dietes és triple:

- **Combatre l'emergència climàtica** de Barcelona a través de la promoció de menús amb més presència de llegums, fruites i hortalisses i afavorint la reducció del consum de proteïna d'origen animal, fent alhora dels centres escolars espais més sostenibles.
- **Promoure dietes més saludables:** l'evidència científica mostra que les dietes hipercalòriques amb excés de proteïna d'origen animal, greixos saturats, productes ensucrats i ultraprocessats tenen efectes negatius en la salut i incrementen el risc de patir malalties cardiovasculars, diabetis i alguns tipus de càncer. Les enquestes actuals indiquen que la població infantil i adolescent fa un consum excessiu d'aquests aliments i un 80% no menja la quantitat de fruita i hortalissa recomanada.
- **Enfortir l'economia local i de la nostra pagesia i contribuir a la bona salut dels nostres ecosistemes** a través d'augmentar el consum d'aliments de proximitat, frescos i ecològics (fruites, hortalisses, llegums, fruita seca, oli d'oliva).

L'objectiu de la present guia es establir els paràmetres de referència a assolir als menjadors escolars a les àrees de salut i sostenibilitat, per tal de fer operativa la transformació i orientar als centres educatius cap al canvi. La guia s'estructura en quatre àrees generals que són: salut, sostenibilitat, compra pública i

educació/sensibilització. Cada àrea es compon de subàrees específiques que s'acompanyen de propostes d'actuació concretes a aplicar.

Àrees de treball

Per un menú més saludable

a. Criteris generals per a la composició del menú escolar:

- **L'aigua** ha de ser la **beguda principal** al llarg del dia. És recomanable que estigui sempre present en tots els àpats i que sigui de fàcil accés per als infants a tota l'escola.
- És important que existeixi l'opció **d'acompanyar els menjars amb pa** preferentment integral.
- S'aconsella utilitzar **oli d'oliva verge** per **amanir i oli d'oliva** o de **gira-sol alto oleic** per **cuinar i per fregir**.
- **Adequació a les freqüències recomanades dels primers plats:** procurar oferir **1 dia de pasta, 1 dia d'arròs, 1-2 dies d' hortalisses i 1 -2 dies de llegums**. Aquests aliments no han de mancar ni sobrepassar la freqüència recomanada.
- **Reduir** els aliments precuinats (canelons, lasanya, croquetes, crestes, pizzes, hamburgueses de llegums, bunyols, etc.). La **freqüència** màxima és de **dues vegades al mes**, per la seva excessiva aportació de greixos poc saludables i de sal.
- Cal servir preparacions culinàries casolanes i implementar receptes fàcils de preparar.
- **Cal reduir els fregits per a les guarnicions dels segons plats**. Cal prioritzar les hortalisses crues (amanides) o prioritzar altres tipus de cocció (tomàquet al forn, puré de carbassa i patata, patata al vapor, al forn o en puré, etc.).
- **Cal servir proteïna d'origen animal** (carn vermella, carn blanca, ous o peix) **només als segons plats** del menú, i com a **màxim 3-4 vegades cada setmana** (1 peix, 1 ou, 1-2 carn (2 cada dues setmanes)).

- **Cal evitar sobrepassar la freqüència recomanada de carns vermelles i processades:** la freqüència del consum de carn vermella i processada és de 0-1 cop a la setmana i de carn blanca d'1-2 cops a la setmana. Si només hi ha 1 ració de carn a la setmana, es proposa que sigui carn blanca. En total, la presència màxima de carns vermelles ha de ser de sis vegades al mes.
- **Cal reduir el consum de peix** (a un dia per setmana) per aconseguir augmentar la proteïna d'origen vegetal.
- Cal assegurar que **1 dia com a mínim** (2 cada dues setmanes; 6 al mes en total), la **proteïna d'origen vegetal** sigui la base del **segon plat** (principalment llegums) sense carn ni peix.
- Cal servir **amanida com a guarnició 3-4 dies a la setmana**, oferint receptes variades per evitar la monotonia dels plats. Cal **procurar** que **l'aportació diària d'hortalisses** sigui **l'adequada**.
- És convenient que la majoria de les **postres** de la setmana escolar, siguin **a base de fruita** (preferentment fresca), reservant **un dia** per als **lactis** (iogurt natural sense sucre). Es recomana la presència màxima d'1 postres dolces al mes.
- Cal **adequar** les **racions** dels **diferents aliments** del menú en general a les recomanades, tenint la possibilitat d'observar i consultar els models de menús presents en "**La guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar 2020**" ajustats a les noves freqüències d'aliments per facilitar la confecció de les programacions.
- Es recomana servir la **pasta** o **l'arròs integral** (aporta més nutrients) en els menús per facilitar la reducció de farines refinades.
- La **utilització de sal** en les preparacions ha de ser **moderada** i segons les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut, **ha de ser iodada**.

b. Criteris generals per a l'organització del menjador escolar:

- Cal incloure **tècniques culinàries variades** i apropiades a l'edat i a les característiques dels comensals.
- Cal realitzar una **oferta gastronòmicament variada**.

- Cal oferir **quantitats** que respectin la sensació de gana expressada pels comensals.
- Cal garantir **àpats de mínim 45 minuts de durada**.
- Cal incloure **propostes d'organització del menú escolar relacionades amb l'entorn**, les festes i celebracions, etc.
- Cal desenvolupar i **reforçar l'adquisició d'hàbits higiènics i alimentaris saludables**.
- Cal fomentar un **bon comportament i la utilització adequada del material i dels estris del menjador**, així com promoure els **aspectes socials i de convivència dels àpats**.
- **Cal involucrar a les famílies i l'alumnat** en l'organització de la programació setmanal.

Propostes d'actuació concretes:

- És convenient **facilitar receptaris** de llegums.
- És recomanable oferir **orientacions de sopars saludables i menús de cap de setmana** (Guia alimentació en l'etapa escolar).
- S'han de facilitar les **programacions amb un mínim de 4 setmanes** (1 mes) i especificar el tipus de preparació i ingredients de tots els plats (primer, segons i de les guarnicions). És important que les famílies incorporin i entenguin els canvis proposats i el perquè es proposen, per tal que es puguin aplicar al conjunt de l'alimentació dels infants, no només al menjador escolar.
- Cal preveure i planificar la **participació de l'alumnat en l'elaboració de la programació del menú**, tenint un protagonisme destacat (comissió d'alimentació als centres conformada per alumnat, professorat i famílies).
- **Assessorament a demanda en l'elaboració i composició del menú** mensual programat per tal d'aconseguir el seu ajust a les freqüències recomanades (dietistes de l'ASPB).

- **Assessorament a demanda en la millora dels paràmetres detectats** a l'informe basal elaborat personalitzat de cadascun dels 6 centres educatius (dietistes de l'ASPB).

Per un menú més sostenible

a. Criteris generals per al consum d'aliments de proximitat: Per a un menú més sostenible

- **Cal introduir criteris de proximitat en els menjadors** basats en reducció de les emissions, manteniment de la biodiversitat, millora del desenvolupament local i sensibilitat pel manteniment de la pagesia i el món rural (aspectes que contempla la Llei de Contractes del Sector Públic que va entrar en vigor l'any 2018).
- **Cal promoure la compra d'aliments local, de temporada i ecològica.**
- **Cal impulsar el circuit curt de comercialització.**
- Cal articular una **distribució alimentària** que tingui en compte la **producció local**.
- Cal **promoure la ramaderia local**, de producció ecològica i **ramaderia extensiva**.

Propostes d'actuació concretes:

- **Formació sobre productes de proximitat i temporada** (importància, justificació i disponibilitat) i assessorament en tipus de receptes atractives per tal d'oferir més quantitat i varietat d'hortalisses de temporada i de proteïna d'origen vegetal (formació destinada als professionals de la cuina i l'equip de monitores de menjador).
- **Treballar el calendari de fruites i hortalisses de temporada amb els nens i les nenes:** al menjador, a l'aula, i fins i tot, es pot repartir a les famílies.
- **Possibles intervencions al menjador:**

- **Presentació de les hortalisses, fruites i els ingredients dels plats en general:** (presentar durant 5/10 minuts mentre dinen setmanalment un ingredient) explicar d'on vénen, si són de temporada o no, si són d'alguna varietat local o si existeixen varietats locals d'aquell aliment, remarcar qui les ha produït i com.
- **Triar cada trimestre un producte o tipus de productes** i convidar a un productor o anar a visitar una finca, on els infants puguin escoltar i sentir de primera mà el procés d'elaboració d'aquell producte. Després establir un procés participatiu on els nens i les nenes puguin triar aspectes relatius a aquell producte que volen en el menú (per exemple: el iogurt: el volem d'una empresa social o industrial? A granel o en pot de plàstic, ecològic o convencional? Com es presentarà en el menú, quins dies i receptes possibles).
- **Formació a les famílies:** Tallers de berenars saludables amb famílies i infants, on s'aprofita per parlar en sentit més ampli dels aspectes claus: importància de productes frescos, temporada, reducció de proteïna d'origen animal, perquè les famílies entenguin el sentit dels menús i apliquin recomanacions a casa.
- **Per reforçar la disminució de la proteïna d'origen animal:** periòdicament (mensualment) el dia que no hi ha proteïna animal, enviar circulars a les famílies explicant els motius de salut i ambientals d'aquell menú. Explicació i presentació dels llegums o proteïnes d'origen vegetal al menjador, i de la recepta en la circular.
- **Oferiment d'assessorament especialitzat/auditoria voluntària participativa de la cuina i el menjador:** sobre el nivell de sostenibilitat del menjador pel que fa la matèria primera, proveïment, tipus de cuinat, els residus i l'ús d'envasos (XAMEC: Xarxa Agroecològica de Menjadors Escolars de Catalunya)

b. Criteris generals per al consum d'aliments ecològics

Es consideraran sempre algun o tots els criteris ambientals sobre l'origen i la qualitat dels productes alimentaris que s'estableixen a continuació:

- Les fruites i hortalisses hauran de ser **fresques**, de **temporada** i es podrà establir l'obligatorietat de subministrar determinats articles procedents d'agricultura **ecològica** (d'acord amb el Reglament del Consell Europeu 834/2007) com les patates, les cebes, les pastanagues, o bé les pomes, les peres, les taronges o els plàtans, per exemple. A més d'ecològiques, cal garantir que siguin de producció de proximitat.

- La llista de productes procedents o amb certificació d'agricultura ecològica s'estendrà, progressivament, en la mesura que sigui possible, a productes com: cereals i derivats (pasta), iogurts, formatge, llegums, ous, carn, entre d'altres.
- L'ús **d'oli d'oliva verge** procedent d'agricultura ecològica.
- L'ampliació de l'oferta de fruites i hortalisses d'agricultura ecològica més enllà dels mínims requerits, quan així s'hagi establert.
- La incorporació de peix fresc o productes del mar amb certificació de procedència controlada i sostenible (tipus MSC, Friend of the Sea o equivalents).

Propostes d'actuació concretes:

- Anàlisi de costos dels menús un cop reduïda la presència de proteïna d'origen animal que permeti oferir més productes ecològics en el menú.
- Anàlisis de l'oferta d'aquests productes, preferentment de proximitat (Catalunya) o de la península.

La compra pública alimentària com a eina per menús i un sistema alimentari més saludable i sostenible

En funció de les característiques de les matèries primeres (aliments) i l'estructura de menús establerta en els criteris de l'apartat anterior:

- Cal fer el **càlcul de cost global del servei de menjador** (tenint en compte, a més de les característiques dels aliments i dels menús, les condicions de la cuina, com està equipada, ràtios de personal de cuina i monitoratge..) i, per tant, saber **quin és l'escandall del preu real**.
- En aquest escandall del preu, s'ha d'exigir un mínim de 1,5 €/menú/dia en la partida alimentària, i incloure les següents partides:
 - Matèria Primera – Partida alimentària – mínim 1,5 € més IVA
 - Personal Cuina – Garantir la ràtio d'1 cuiner/a /100 menús
 - Ràtio personal Menjador: segons decrets

- Cost empresa
 - Funcionament i equipament
 - Altres
-
- És important ajustar-se al **6,33 IVA inclòs que marquen els decrets.**
 - Cal fer una **anàlisi de disponibilitat de producció de proximitat de diferents tipus d'aliments, segons temporada.**
 - Cal que en **els plecs per a la contractació de la gestió del menjador escolar s'estableixin :**
 - Criteris obligatoris (condicions especials d'execució) per les empreses de subministrament de productes ecològics, de proximitat, provinents de circuits curts i de temporada, que siguin viables amb l'escandall de preu calculat i amb la disponibilitat de producció (segons anàlisis fets en els punts anteriors).
 - Criteris automàtics de valoració per les ofertes que presentin les empreses, on els aspectes qualitius relacionats amb l'oferta de productes de proximitat, ecològics, de temporada i circuits curts, suposin com a mínim, el 60% de la puntuació.
 - Eines per fer el seguiment del servei pactat i reservar pressupost per dur-lo a terme: certificacions pel producte ecològic i informació sobre la procedència que ha d'incloure el proveïdor en els albarans.

Propostes d'actuació concretes:

- Basar-se en les clàusules i fórmules proposades per a la contractació del servei de menjador.

Educació i sensibilització com a element bàsic per a la transformació del model del menjador

Per a acompanyar l'acceptació del canvi de menú entre la comunitat educativa, són imprescindibles actuacions educatives amb tota la comunitat, tant a l'aula, dins de l'àmbit curricular, a l'espai del migdia, i més enllà del centre, en l'àmbit familiar.

A les accions haurien de **participar totes les persones implicades:**

- Equip directiu i professorat,
- Personal de cuina i monitoratge (implica col·laboració de l'empresa que gestiona el menjador i en aquest cas cal contemplar les diferents modalitats de gestió)
- Famílies a través de les AFA / comissions de menjador
- Alumnat

El contingut de les formacions haurien de tractar:

- **Alimentació saludable:** adopció d'hàbits i patrons alimentaris saludables i donar importància al consum preferent d'aliments d'origen vegetal, frescos o mínimament processats i de proximitat. Cal tenir en compte a les persones amb al·lèrgies, intoleràncies i altres necessitats.
- **Alimentació sostenible:** la cerca d'informació amb una visió crítica sobre els diferents models de producció i les seves conseqüències tant en l'àmbit ambiental, social com per a la salut de les persones. Realçar allò que relaciona amb el món rural i la pagesia, així com el seu paper cabdal en el manteniment de la biodiversitat i els ecosistemes. Cal tenir present el paper de la dona en aquesta aproximació.
- **Consum responsable:** introducció en la importància per a la salut pròpia, la cura del planeta i la justícia social, del consum de productes de temporada i de proximitat. També és important aproximar-se al paper que juga la publicitat i l'etiquetatge en les decisions de consum. Els àpats com a actes socials: aproximació als hàbits culturals tradicionals vinculats amb els desdejunis, ja siguin festius com rutinaris, posant de manifest aquells costums que beneficien la convivència, el respecte, la igualtat i les relacions personals.
- Promoure la **prevenció del malbaratament alimentari i el reaprofitament segur dels aliments.**

Metodològicament, es tractaria de dissenyar sessions, formacions i tallers molt pràctics amb aliances amb la pagesia i/o productors locals, amb dietistes-nutricionistes, cuiners/es, i altres agents, amb expertesa en la temàtica, així com experiències de bones pràctiques, per tal de visualitzar la viabilitat de les noves recomanacions.

Les sessions i l'enfocament variaria en funció del públic diana.

Propostes d'actuació concretes:

- **Visites a empreses productores locals:** Finques agroecològiques (horta, granja) o factories de productes ecològics. Processos de producció i distribució.
- **Visites de productores locals al centre educatiu** on es parli sobre diverses temàtiques: dona i món rural, agricultura ecològica, ecosistemes i biodiversitat, el món rural i la pagesia, consum local vs. model de consum a les ciutats, etc.
- **Tallers de cuina creativa, sana i sostenible aplicada**
 - Per a famílies fora de l'horari lectiu (amb receptaris i menús).
 - Per a alumnat en horari lectiu.
- **Xerrades** (càpsules temàtiques) sobre alimentació creativa, saludable i sostenible dirigida a:
 - famílies fora de l'horari lectiu
 - alumnat en horari lectiu

- **Formació específica sobre programes ASPB:**

Els programes de promoció de la salut i prevenció de l'ASPB es desenvolupen a l'aula pel mateix professorat dels centres educatius. Es recomana que tot el professorat que realitzi per primera vegada el programa assisteixi a una sessió de formació de 2-3 hores de durada que es realitza a primers de novembre de cada curs. Els Equips de Salut Comunitària de l'Agència de Salut Pública de Barcelona proporcionen assessorament continu per a la implementació del programa.

- **CANVIS** és un programa de promoció dels hàbits alimentaris saludables i l'activitat física. Va adreçat a població adolescent escolaritzada al 2n curs de l'Educació Secundària Obligatoria (ESO).
[CANVIS. Informació del programa - ASPB - Agència de Salut Pública de Barcelona](#)
- **CREIXEM SANS** és un programa de promoció de l'alimentació i nutrició saludable així com de l'activitat física i un descans equilibrat. El programa està adreçat a alumnes de 4t de Primària.
[CREIXEM SANS. Informació del programa - ASPB - Agència de Salut Pública de Barcelona](#)
- **CREIXEM MÉS SANS** és una intervenció de reforç per a 6è Primària per tal de donar continuïtat als continguts treballats prèviament a 4t. amb el

programa Creixem sans de l'alimentació i nutrició saludable així com de l'activitat física i un descans equilibrat.

CREIXEM MÉS SANS. Informació del programa - ASPB - Agència de Salut Pública de Barcelona

- **Alimenta't amb seny:**

Les activitats, accions i processos que es derivin dependran de les inquietuds, motivacions i necessitats de cada centre i seran acompanyades per un equip de persones expertes, coordinades per l'equip tècnic d'Escoles + Sostenibles.

En què consisteix Alimenta't amb seny?

A partir del programa Escoles + Sostenibles i de les inquietuds, motivacions i necessitats que tinguin els centres, es farà un procés de descoberta sobre una alimentació més sana, justa i sostenible. Es posaran a l'abast eines i recursos per desenvolupar-lo i facilitar la comprensió de conceptes, processos, cicles i l'adquisició conscient d'hàbits més saludables.

Què ofereix Alimenta't amb seny?

Durant tot el procés, els centres rebran l'acompanyament següent:

- **Marc conceptual d'alimentació sana, justa i sostenible** dins la Capitalitat Mundial de l'Alimentació 2021
- **Sessions de formació per al personal docent**
- **Assessorament presencial o virtual específic**
- **Activitats complementàries**
- **Guia de suport amb propostes d'activitats i recursos**
- **Recursos pedagògics complementaris**
- **Suport i acompanyament** tant en la integració del projecte amb l'hort escolar, el compostatge i el menjador

Bibliografia

1. Agència de Salut Pública de Catalunya. Criteris alimentaris per a la contractació de la gestió del menjador dels centres educatius. Barcelona, 2020.
2. Agència de Salut Pública de Catalunya. L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles. Barcelona, 2020.
3. Agència de Salut Pública de Catalunya. Petits canvis per menjar millor. Barcelona, 2019.
4. Ariza C, Portaña S, Grau E, Sánchez-Martínez F, Sánchez E, Juárez O, Bolao A, Pérez C, Artazcoz L. Alimentació saludable i segura, en la perspectiva d'un sistema alimentari sostenible. Agència de Salut Pública de Barcelona. Barcelona; 2020.
5. Ariza C, Serral G, Ramos P i Lucía Artazcoz. Impacte dels hàbits alimentaris en la salut dels infants i adolescents de Barcelona. Agència de Salut Pública de Barcelona. Barcelona; 2019
6. Ramos P, Font M, Juárez O. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. Menjadors escolars més sans i sostenibles. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2020
7. Ramos P, Font M, Juárez, O, Pasarín, M. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. Programa de revisió de menús escolars a la ciutat de Barcelona. Informe curs 2019-2020. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2021
8. Ramos P, Ortiz M, Nortia J, Juárez O, Antón A, Blanquer M. Metodología de implementación de un programa de revisión de menús en comedores escolares. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2021;25(2). doi: 10.14306/renhyd.25.2.1237

Annex 1

Actualització de les freqüències d'aliments en les planificacions de menús escolars. Agència de Salut Pública de Catalunya

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL 2020
Primers plats	
Hortalisses ¹	1-2
Llegums ²	1-2 (≥6 al mes)
Arròs ³	1
Pasta ³	1
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0-1
<i>Si el primer plat inclou carn, peix o ou el segon ja no n'ha de dur</i>	
Segons plats	
Proteics vegetals (llegums i derivats)*	1-2 (≥ 6 al mes)
<i>Quan els menús escolars no incloguin carn, peix ni ous han d'incloure una ració de proteic vegetal (llegums i derivats, seitan, fruites seques) (o formatge si el menú és lactovegetarià).</i>	5
Carns ⁴	1-2 (≤ 6 al mes)
Carns blanques	1-2
Carns vermelles i processades	0-1
Peixos ⁵	1
Ous	1
Guarnicions	
Amanides variades	3-4
Altres (patates, hortalisses, llegums, pastes ³ , arròs ³ , bolets, etc.)	1-2
Postres	
Fruita fresca i de temporada	4-5
Altres postres no ensucrats (iogurt, formatge fresc, mató, fruita seca, etc.)	0-1
Tècniques culinàries	
Precuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, hamburgueses i salsitxes de tofu...)	≤ 2/mes
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana
Altres	
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	A cada àpat
Presència d'hortalisses en el menú	A cada àpat
Utilització d'oli d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar i per fregir	
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir	
Presència diària de pa integral	

*Cuinats sense carn, ni peix ni ous.

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



**Ajuntament
de Barcelona**



Promoció de la salut

Connectem
f t o in

www.aspb.cat