
Preguntes freqüents: com escollir la millor empresa de restauració per al vostre centre educatiu?



©2022 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats.

<https://www.aspb.cat/>

Aquesta publicació està sota una llicència Creative Commons

Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Preguntes freqüents: com escollir la millor empresa de restauració per al vostre centre educatiu?

Preguntes freqüents: com escollir la millor empresa de restauració per al vostre centre educatiu?

Responsable de l'Informe

Pilar Ramos

Autories i redacció

Mario Miranda, Manahil Rashid. Institut dels Aliments de Barcelona

Pilar Ramos. Agència de Salut Pública de Barcelona

Maria Blanquer. Dietista-Nutricionista

Marina Barroso. Ajuntament de Barcelona

Carles Soler. Menjadors Ecològics

Marta Font. Serveis Dietètics.

Cita recomanada

Miranda M, Blanquer M, Ramos P, Rashid M, Barroso M, Soler C, Font M. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. Preguntes freqüents: com escollir la millor empresa de restauració pel vostre centre educatiu?. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2022.



Estratègia
d'Alimentació Sostenible
Barcelona
2030

Índex

| | |
|---|----|
| Com triar una empresa de restauració col·lectiva saludable i sostenible?..... | 4 |
| Quins són els Criteris Generals? | 5 |
| Quins són els criteris nutricionals per l'elaboració de menús? | 7 |
| Quins són els criteris de gestió del servei de menjador? | 10 |
| Quins són els criteris de sostenibilitat ambiental dels aliments? | 12 |
| Quins són els criteris de proveïment d'aliments?..... | 14 |
| Annexos | 15 |
| Fonts consultades | 19 |

Com podeu triar una empresa de restauració col·lectiva saludable i sostenible?

L'empresa de restauració que gestiona el menjador escolar és un dels pilars fonamentals perquè aquest sigui saludable i sostenible, i seleccionar l'empresa més adient és clau perquè la transformació del menjador prosperi amb èxit. Per aquesta raó, us facilitem aquesta guia, en què es detallen les característiques que hauria de reunir una bona empresa de restauració col·lectiva.

Els criteris que es consideren importants, i amb els quals haurien de complir les empreses, s'han agrupat en cinc blocs segons el tipus de criteris: generals, nutricionals, de gestió del servei, sobre sostenibilitat i sobre proveïment. Cada criteri s'acompanya d'una breu explicació i de les indicacions corresponents, si escau.

Al final del document (annex 1) disposeu d'una plantilla que conté la llista de preguntes que podeu enviar a les empreses de restauració que esteu seleccionant.

El contingut d'aquesta guia està alineat amb la [Guia de transformació per a uns menjadors més sans i sostenibles](#).

Per a qualsevol dubte que tingueu us podeu adreçar a: prevencio.escola@aspb.cat

Quins són els criteris generals?

Programació mensual

Cal verificar si l'empresa disposa de la programació mensual dels menús per oferir a les famílies. Aquesta programació ha de ser tan descriptiva i clara com sigui possible. La programació mensual dels menús ajuda a organitzar les compres i les tasques de l'equip de cuina, i a més, permet controlar i verificar si es compleixen les freqüències d'aliments i de tècniques culinàries que es recomanen en la programació dels menús del menjador escolar.

Fitxes tècniques

Cal verificar que l'empresa disposa de les fitxes tècniques dels plats que elabora. Una fitxa tècnica és un document en què s'expliquen de manera detallada els aliments i ingredients que s'utilitzen per elaborar el plat, les quantitats, les racions, els possible al·lèrgens que conté, les temperatures de cocció i de conservació, etc, així com tot el procés d'elaboració que permet establir una manera homogènia de preparar i presentar els plats. A més, també permet millorar l'organització i pot ajudar a prevenir el malbaratament d'aliments.

En aquest enllaç podreu trobar alguns exemples de [fitxes tècniques](#).

Disseny i supervisió de les programacions de menús

El menú que ofereixi l'empresa de restauració ha d'haver estat dissenyat, revisat o supervisat per personal professional amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica per garantir que el menú sigui adequat.

Quins són els criteris nutricionals elaborar menús?

Freqüència d'aliments en els primers plats

Els infants i els joves d'avui dia no consumeixen prou hortalissa ni llegum, de manera que oferir aquests aliments en els primers plats del menú escolar és una bona estratègia per augmentar-ne la ingesta.

Cereals integrals

És important que els cereals (pa, pasta, arròs, etc.) siguin integrals ja que contenen fibra, vitamines i minerals, i el seu consum aporta més beneficis a l'organisme que el consum de cereals refinats. Cal oferir pasta o arròs integrals, com a **mínim un cop a la setmana**.

Freqüència d'aliments en els segons plats

Perquè el menjador escolar sigui més saludable i sostenible cal reduir la presència de carn i millorar-ne la qualitat. La població actual fa un consum excessiu de carn i dels seus derivats, per això cal saber si l'empresa compleix amb la freqüència de carn recomanada. També cal verificar que l'empresa no serveix aliments d'origen animal en el primer plat i en el segon plat en el mateix àpat.

Guarnicions en els segons plats

Les guarnicions poden ser un molt bon recurs per augmentar la quantitat d'hortalissa crua que consumeixen els infants. Cal verificar que l'empresa serveix amanides amb la freqüència recomanada (3-4 vegades a la setmana).

Precuinats

Els aliments precuinats solen estar elaborats amb una gran quantitat d'ingredients poc saludables: greixos de baixa qualitat, molta sal i/o sucre (el que s'anomena un *aliment ultraprocesat*) i per això s'han d'evitar. La seva freqüència en els dinars del menjador escolar ha de ser **igual a dos cops per mes o inferior**.

Fregits

Els aliments fregits aporten una quantitat excessiva de greixos que no sempre són saludables (depenent de l'oli que s'utilitzi), i, a més, acostumen a ser precuinats, per tant, no encaixen dins del perfil d'un menjador saludable. La seva freqüència en les programacions hauria de ser **igual a dos cops per setmana o inferior en els segons plats**, i en **igual a un cop per setmana o inferior en les guarnicions**.

Aliments frescos

Les fruites i les hortalisses fresques i crues aporten una gran quantitat i varietat de vitamines i minerals, però quan es cuinen o es processen experimenten pèrdues d'aquests micronutrients. Per tant, cal verificar que l'empresa ofereix fruita fresca o verdura crua en **tots els dinars**.

En el document [“Noves recomanacions”](#) del projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles podeu trobar les freqüències d'aliments i les tècniques culinàries que es recomanen en la programació dels menús del menjador escolar.

Tipus d'oli

Es recomana utilitzar oli d'oliva verge per amanir, ateses totes les qualitats beneficioses que té aquest oli en cru, i oli d'oliva o l'oli de gira-sol altooleic per cuinar o fregir.

Tipus de pa

En cas que s'ofereixi pa d'acompanyament a l'hora de dinar, és preferible que sigui integral, ja que aporta més fibra, vitamines i minerals.

Tipus de sal

En cas que es vulgui condimentar els plats amb sal, cal fer-ho amb moderació i que la sal sigui iodada.

Quins són els criteris de gestió del servei de menjador?

Partida alimentària

La partida alimentària és la quantitat de diners que es destina a la compra d'aliments. En el preu del menú per dia i infant (6,33 € en el curs 2021-2022) s'hauria d'intentar destinar, com a mínim, entre 1,5 € - 1,6 € (sense IVA) a garantir la compra d'aliments de qualitat i que compleixin les característiques necessàries perquè el menjador sigui saludable, ecològic i de proximitat. Com més alta sigui aquesta partida, més marge es tindrà per comprar aliments, frescos, de proximitat, ecològics i de bona qualitat.

Monitoratge

Segons la [RESOLUCIÓ EDU/790/2020, de 24 de març](#) cal garantir un/a monitor/a per a cada 30 estudiants d'educació secundària obligatòria (ESO), 25 de primària i d'infantil.

Personal de cuina

Depenent de la quantitat de menús que serveixi el menjador de l'escola, i de l'equipament de la cuina caldrà més o menys personal de cuina. Per facilitar que l'organització del treball de la cuina sigui còmode per al personal i per garantir la gestió i l'elaboració d'uns menús més saludables i sostenibles, cal disposar d'una ràtio de personal mínim.

Al document [Preguntes freqüents: gestió del menjadors escolar](#) del projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles (pàgina 4) podeu veure una proposta de ràtio de personal de cuina segons el nombre de menús.

Acompanyament de l'alumnat en l'espai de menjador

El personal professional que acompanyi l'alumnat al menjador ha d'haver rebut formació específica per poder desenvolupar correctament el seu paper.

Quins són els criteris de sostenibilitat ambiental dels aliments?

La incorporació d'aliments de temporada, locals i de proximitat al menjador escolar és important, perquè contribueix al desenvolupament rural, integrat al territori des del punt de vista ambiental, econòmic i social, i afavoreix la vinculació entre els àmbits rural i urbà i els de producció i consum. Potencialment, els aliments són més frescos, conserven millor les propietats originals, i es redueix la contaminació produïda pel transport de llargues distàncies, la qual cosa propicia una alimentació més sostenible i respectuosa amb el medi ambient.

Construir un menú que prevegi la temporalitat, la proximitat i les cultures gastronòmiques locals és bàsic per transitar cap a un model alimentari més sostenible.

Temporalitat

L'empresa de restauració ha d'oferir menús amb aliments i preparacions típiques de la temporada de fred i de calor (amb aliments de temporada), d'aquesta manera, a més de respectar els cicles de la terra, l'aliment pot ser més econòmic i de més qualitat, ja que, en general, és més fresc i conserva millor els aromes, els gustos i els nutrients.

Proximitat

Emprar aliments de proximitat ajuda al desenvolupament econòmic i social de la pagesia local. La proximitat s'utilitza per referir-se a la proximitat espacial, és a dir,

a la distància entre la persona consumidora i la productora, i té a veure amb el lloc on s'ha cultivat, pescat o elaborat el producte.

Un sistema alimentari basat en la compra de productes de proximitat es considera que és més sostenible, ja que el menjar es produeix, es cull, es processa, es ven i es consumeix al més a prop possible. Tot i que hi ha excepcions, com el plàtan, en el cas de la ciutat de Barcelona podríem considerar de proximitat els aliments que es produeixen a Catalunya.

Ecològic

Es tracta dels aliments que es produeixen sense la utilització de substàncies químiques com pesticides, fertilitzants o medicaments, per tal de respectar el medi ambient. A més, hi ha limitacions com l'ús d'antibiòtics i algunes pràctiques en la cria de bestiar (alimentació forçosa, deslletament, lligament, etc.) i en l'elaboració de productes alimentaris es prohibeix fer servir o es limiten determinats additius (sulfits, conservants, etc.). Així mateix, en el creixement dels aliments es respecten els cicles naturals i es fa un ús eficient i sostenible de l'energia i dels recursos naturals.

Fresc

Escollir aliments frescos per sobre de productes congelats o de quarta gamma té més beneficis en l'àmbit mediambiental i nutricional. Per això, cal verificar que l'empresa opta majoritàriament, per hortalisses, fruites, carn i peix frescos.

Pla de prevenció del malbaratament

Disposar d'un pla de prevenció de malbaratament és essencial per saber la quantitat exacta de menjar que es necessita abans de comprar-lo i, així, evitar pèrdues innecessàries. Cal verificar que l'empresa disposa d'un pla per complir la [Llei 3/2020, de l'11 de març, de prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentaris.](#)

Quins són els criteris de proveïment d'aliments?

Els circuits de proximitat no són únicament una manera de comprar i vendre productes, sinó que han de ser un model realment transformador que serveixi per què s'avanci amb els valors de la construcció de sobirania alimentària.

Llista d'aliments amb què treballen les empreses proveïdores

Cal demanar a les empreses proveïdores una llista dels aliments amb què treballen. Això ens pot permetre saber si compren aliments de proximitat, de producció ecològica i/o de temporada. També podem demanar si aquestes empreses treballen directament amb la producció.

Llista de productors i productores d'aliments

Si és el cas, també es pot demanar una llista dels productors i les productores amb què treballen, tant comprant-los directament el producte com fent-ho a través d'una central de compres.

Annexos

Plantilla de selecció

Nom de l'empresa:

Criteris generals:

Programació mensual:

Presenteu la programació mensual per setmanes del menú de manera clara i descriptiva? SÍ/NO

Cal aportar una programació de menús de calor (maig) i una de fred (novembre)

Fitxes tècniques:

Disposeu de fitxes tècniques dels plats que formen el menú? SÍ/NO

Cal aportar dues fitxes tècniques de primers plats i dues fitxes tècniques de segons plats.

Disseny i supervisió de les programacions de menús:

Els menús que ofereixu estan dissenyats o supervisats per personal professional amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica? SÍ/NO

Criteris nutricionals d'elaboració de menús:

Freqüència d'aliments en els primers plats: quantes vegades per setmana poseu hortalisses, llegums, arròs o altres cereals als primers plats dels vostres menús?

Especifiqueu la freqüència de cada grup d'aliments:

| Grups d'aliments | Freqüència setmanal |
|------------------|---------------------|
| Hortalisses | |
| Llegums | |
| Arròs | |
| Altres cereals | |

Cereals integrals:

L'arròs i els cereals, quants cops a la setmana són integrals?

Freqüència d'aliments en els segons plats:

Quantes vegades per setmana poseu llegums i derivats, carn (blanca i vermella), peix i ous als segons plats dels vostres menús?

Especifiqueu la freqüència de carn blanca i vermella per separat.

| Grups d'aliments | Freqüència setmanal |
|--------------------|---------------------|
| Llegums i derivats | |
| Carn vermella | |
| Carn blanca | |
| Peix | |
| Ous | |

Si el primer plat inclou carn, peix o ou, el segon també? SÍ/NO

En cas afirmatiu, quants cops per setmana?

Guarnicions en els segons plats: quins aliments utilitzeu com a guarnició en els segons plats? Quants cops a la setmana aquests són diferents a l'amanida?

Precuinats:

Quants cops incloeu aliments precuinats (pizzes, canalons, croquetes, etc...) al mes?

Fregits:

Quants cops incloeu aliments fregits a la setmana i quins d'aquests formen part de la guarnició?

Aliments frescos:

Hi ha verdura crua o fruita fresca en tots els àpats?

Tipus d'oli:

Quin oli utilitzeu per amanir? I per cuinar?

Tipus de pa:

Quina mena de pa ofereu en cas que aquest acompanyi els àpats?

Tipus de sal:

Quina mena de sal utilitzeu?

Criteris de gestió del servei de menjador

Partida alimentària:

Amb quins escandalls dels preus dels menús treballem? Quin és el cost que destineu a la compra d'aliments?

Monitoratge:

Quina és la partida destinada a monitoratge-part educativa i lleure?

Personal de cuina:

Amb quina ràtio de personal de cuina treballem?

Criteris de sostenibilitat ambiental dels aliments:

Temporalitat, proximitat, ecològic, fresc:

Utilitzeu aliments de temporada/ de proximitat/ ecològics /frescos?

Quan correspongui marqueu la freqüència d'ús d'aliments de temporada/ de proximitat/ ecològics / frescos:

Mai / De vegades / Sovint / Sempre

| Grups d'aliments | Temporada | Proximitat | Ecològic | Fresc |
|------------------------|-----------|------------|----------|-------|
| Verdures i hortalisses | | | | |
| Fruïtes | | | | |
| Llegums | | | | |
| Cereals | | | | |
| Carn | | | | |
| Peix | | | | |
| Làctics | | | | |
| Ous | | | | |

Pla de prevenció del malbaratament:

Disposeu d'un pla de reducció del malbaratament alimentari? En que consisteix?
Cal aportar el protocol del pla de prevenció, el circuit que teniu establert, etc.

Criteris de proveïment d'aliments

Llista d'empreses proveïdores:

Quines són les empreses proveïdores amb què treballeu?

Cal aportar una llista de les empreses proveïdores i dels aliments que subministren.

Llista d'empreses productores:

Si escau, amb quines empreses productores o circuit curt treballeu?

Cal aportar, si escau, la llista de productors i productores i dels aliments que subministren.

Fonts consultades

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.

[Soler,C; Moré, N "Menú 2030. Transformar el menú para transformar el sistema alimentario" Menjadors Ecològics. Setembre 2020.](#)

[CERAI. Guia de recomanacions per a selecció d'empresa de menjador escolar. València, 2020](#)

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Promoció de la salut

Connectem
f t y in

www.aspb.cat