

**Taula 8.**  
Taula de freqüències de consum setmanal/mensual recomanada per a l'àpat servit al menjador escolar

Aliment-grup	Racions setmana (5 dies)	Racions mensuals (20 dies)	Observacions
Arròs, pasta i pizzes	2	8	Preferentment integrals
Creïlles	1	4	
Verdures i hortalisses	≥4	≥18	Presència diària d'ensalada.
Llegums	≥2	≥8	
Carns (*)	≤2	≤8	Limitar els derivats carnis a 1 vegada a la setmana.
Peix (**)	1-3	≥4	Inclòs el peix blau.
Ous	1-2	4-8	
Lactis	1-3	≥4	
Fruita fresca	≥4	≥18	Almenys 3 varietats diferents a la setmana, preferentment de temporada.
Pa	5	20	Preferentment integral.
Oli	-	-	Utilització preferent d'oli d'oliva o de llavors (gira-sol, dacsa, soja).
Sal	-	-	Se'n moderarà en tot cas el consum i es recomana l'ús de sal iodada.
Aigua	-	-	La beguda d'elecció serà l'aigua.
Precuinats (industrials: croquetes, mandonguilles, empanats, pizza i similars, etc.)	≤1,5	≤6	
Salses industrials	≤1	≤4	
Fregits	≤2	≤5	

(\*) Es poden substituir racions de carn, peix o ous per equivalents proteics vegetals (vegeu la taula 7).

(\*\*) Es recomana evitar espècies com ara peix espasa o emperador, el tauró (caçó, tintorera, mussola i marrajo ...), la tonyina i el lluç de riu o lucí.

### Influència de la cocció dels aliments

A més de la riquesa gastronòmica i de la varietat que suposa la presentació dels aliments mitjançant diferents tècniques de cocció, és important saber reconèixer els avantatges i les limitacions que aquests canvis poden produir en la composició dels aliments.

La cocció dels aliments, a més d'oferir varietat en la presentació, augmenta en general la digestibilitat, destrueix microorganismes que poden resultar patògens i és capaç d'inactivar substàncies tòxiques.

D'altra banda, la cocció pot produir algunes pèrdues de nutrients sensibles com les vitamines (A, C i folats); per això es recomana el consum de fruita fresca sencera o trosjada i verdures en cru (ensalades).