

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

FRECUENCIAS DE GRUPOS DE ALIMENTOS:

- ▶ La alimentación es uno de los determinantes de la salud a lo largo de la vida.
- ▶ Promover, en los comedores escolares, una oferta alimentaria saludable, constituye uno de los objetivos de la Dirección General de Salud Pública.
- ▶ Las indicaciones sobre las características nutricionales que deben de tener los menús escolares, se actualizan de acuerdo al avance de los conocimientos y teniendo en cuenta las recomendaciones nacionales e internacionales vigentes en la actualidad.
- ▶ Las recomendaciones sobre frecuencias de consumo de alimentos se refieren a la semana escolar (5 días).

COLEGIO MARIA VIRGEN - FEBRERO 2020

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
03/02/2020 Macarrones con tomate Macaroni with tomato Corteado con ensalada Marinated chicken with salad Fruta variedad y pan Fruit and bread 10/02/2020 Arroz blanco con tomate White rice with tomato sauce Huevos fritos y ensalada con tomate Fried eggs with tomato and salad Fruta variedad y pan Fruit and bread 17/02/2020 Guisantes con jamón Beans with ham Tortilla de patatas con ensalada Potato omelette with salad Fruta variedad y pan Fruit and bread 24/02/2020 Costitas con lechuga Pasta with lettuce Lomo de cerdo con patatas fritas Pork loin and fried potatoes Fruta variedad y pan Fruit and bread	04/02/2020 Lentejas burgalesas Burgos style lentils Bacalao rebozado con ensalada Battered cod with salad Fruta, yogur y pan Fruit, yogurt and bread 11/02/2020 Julien de pollo con salsa Pollo a la plancha con papa marchada Chicken to the plate with ratatouille Fruta, yogur y pan Fruit, yogurt and bread 18/02/2020 Crema de calabacín Cream of zucchini Magro con tomate con ensalada Sautéed meat with salad Fruta, yogur y pan Fruit, yogurt and bread 25/02/2020 Lentejas estofadas Castilian style lentils Filetes de cerdo con ensalada Sautéed pork and mixed salad Fruta, yogur y pan Fruit, yogurt and bread	05/02/2020 Sopa de verduras Soup with pasta Muslos de pollo con chips Chicken thighs and potatoes Fruta, batido y pan Fruit, milkshake and bread 12/02/2020 Verduras 3 colores Vegetables three colors Pasta con ensalada de verduras Pasta with salad Fruta, zumo y pan Fruit, juice and bread 19/02/2020 Sopa de fideos Soup of noodles Pollo asado con papas fritas Roast chicken and fried potatoes Fruta, chocolate y pan Fruit, chocolate and bread 26/02/2020 Filete de cerdo con ensalada Filet of pork with salad Fruta, queso y pan Fruit, cheese wedge and bread	06/02/2020 Punt de queso y zanahoria Purée of beef and carrot Albóndigas con patatas cocidas Meatballs with potatoes Fruta variedad y pan Fruit and bread 13/02/2020 Sopa de arroz Chipsa stew Cordero con ensalada Lamb cooked with salad Fruta variedad y pan Fruit and bread 20/02/2020 Arroz a la valenciana Mileña style rice Filete de lenguado con ensalada Sole filet with salad Fruta variedad y pan Fruit and bread 27/02/2020 Arroz de paella con tomate Escalope de pavo con ensalada Turkey with salad Fruta variedad y pan Fruit and bread	07/02/2020 Judías verdes empedradas Green beans with sauce San jacinto con ensalada Rabbit chineese parties with salad Fruta, coqueado y pan Fruit, coqueado and bread 14/02/2020 Espagueti con tomate Spaghetti with tomato Medallón de salmón con champiñones Salmon steak with mushrooms Fruta, zumo y pan Fruit, juice and bread 21/02/2020 Judías verdes Beans Carné guisado con verduras Sautéed meat with vegetables Fruta, yogur y pan Fruit, yogurt and bread 28/02/2020 NO LECTIVO

www.alcil.com

También se indica mensualmente, referido a 20 días lectivos.

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

VERDURAS y HORTALIZAS:

- ▶ Cada día de la semana como primer plato o guarnición, además de las verduras que acompañan a los guisos.
- ▶ Al menos 3 o 4 días deben consumirse **crudas**.
- ▶ Se aconseja utilizar variedades de verduras, frescas, de cercanía y temporada.



20 días/mes.
Entre 12 y 16 días/mes crudas,
variable según la estación del año.

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

LEGUMBRES:

- ▶ Al menos 2 días a la semana como primer plato, formando parte de recetas tradicionales.
- ▶ Por su calidad nutricional se recomienda añadir algún día mas (1 o 2) como guarnición.
- ▶ Variedad y cercanía.
- ▶ Legumbres: lentejas, garbanzos, alubias, guisantes, hummus,...

Se recomienda, la adición de cereales (arroz, avena) a los platos de legumbres, ya que proporciona una proteína de alto valor biológico.



Mínimo 8 días/mes.

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

CEREALES:

- ▶ Dos días a la semana, como ingrediente principal, alternando entre arroz, pasta o similar. Al menos la mitad, integral.
- ▶ Las patatas y otros tubérculos se incluyen en este grupo, por su contenido en hidratos de carbono, por lo que pueden sustituir a los cereales uno de los dos días de la semana.
- ▶ PAN INTEGRAL, al menos, un día a la semana.

Su ingrediente principal será Harina integral (grano entero) al menos un 50%.

Estudio comparativo pan blanco-pan integral.



8 días/mes

Mínimo 4 integrales/mes.

2 días/mes, un plato de patatas con ...

Mínimo 4 días/mes pan integral.

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

CARNES Y PREPARACIONES CÁRNICAS:

- ▶ Máximo 2 días a la semana, carne blanca (pollo, pavo, conejo).
- ▶ Máximo 2 días al mes, preparaciones cárnicas (salchichas, hamburguesas), preferiblemente de elaboración propia.
- ▶ Máximo 2 días al mes, carne roja (vacuno, cerdo, cordero).

Se priorizarán siempre carnes magras.



Máximo 8 días/mes carne blanca.

Máximo 2 días/mes preparaciones cárnicas.

Máximo 2 días/mes carne roja (puede aumentar, siempre que la suma con las preparaciones cárnicas no supere 4/mes).

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

PESCADOS:

- ▶ 2 días a la semana. Alternando entre pescado blanco y pescado azul.
- ▶ Se recomienda que sea fresco, variedad y cercanía. Costeras de pescado en Cantabria.

En consonancia con los criterios nutricionales del Programa, con el fin que de mejorar la aceptación del pescado, y especialmente del pescado azul, se permite una inclusión paulatina del pescado azul, de forma que pudieran ofertarse platos y preparaciones siempre que contengan un contenido mínimo del 70% de pescado azul y que el resto de ingredientes y la preparación, no excedan los límites de nutrientes objeto de reducción, como son las grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sal. Progresivamente se irá aumentando de forma que se equilibre la oferta entre pescado blanco y azul.



Evitar el consumo de especies con alto contenido en Mercurio

Pescados Blancos y Azules

- Depende de la proporción de grasa en sus músculos

PESCADOS AZULES

Sardina
Boquerón
Caballa
Japuta
Melva
Pez espada
Salmón
Atún
Anchoa
Bonito

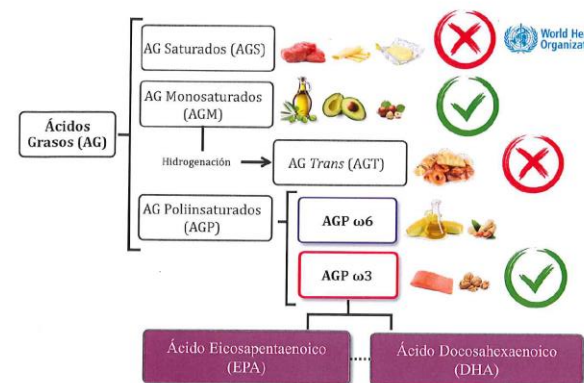
Ácidos grasos $\Omega 3$



PESCADOS BLANCOS

Bacalao
Besugo
Dorada
Gallo
Lenguado
Merluza
Pescadilla
Trucha
Rape
Lubina

8 días/mes. La mitad será pescado azul.



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

HUEVOS:

- ▶ Máximo 2 días a la semana huevos.
- ▶ Siempre bien cocinado.



Máximo 8 días/mes.

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

POSTRE:

- ▶ 4 días a la semana fruta fresca, variada y de temporada.
- ▶ 1 día a la semana yogur natural, cuajada o queso fresco. Se puede aumentar, siempre que acompañe a la fruta, no la sustituya.
- ▶ No azucarados.

Los zumos o productos procesados a base de fruta, no se consideran fruta.



Fórmula 4F:1Y o sus variedades.



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES PRECOCINADOS:

- ▶ Máximo 2 días al mes (quincenalmente).
- ▶ Ejemplos: empanadillas, croquetas, San Jacobos.
- ▶ Preferiblemente de elaboración propia.



Máximo 2 días/mes.

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

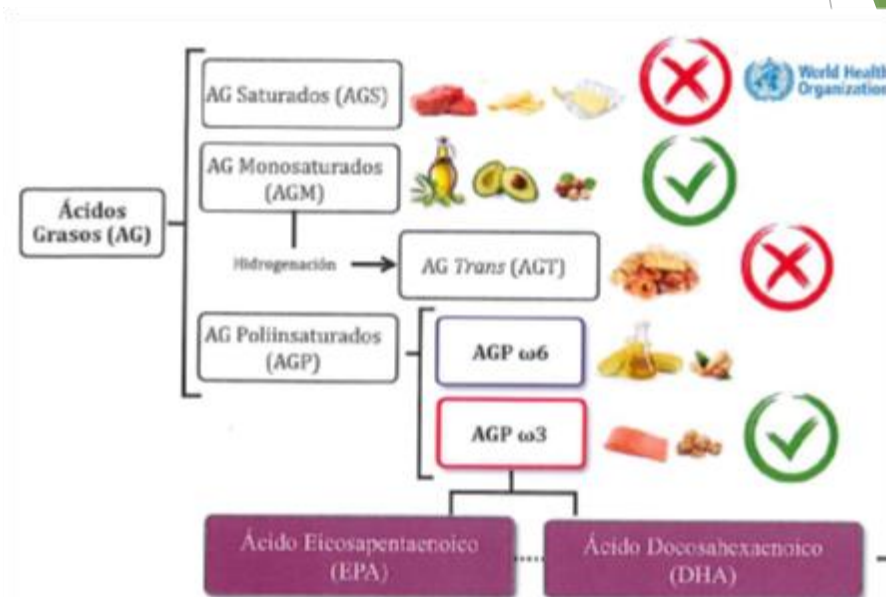
ACEITE Y SAL:

- ▶ Aceite de oliva virgen para aliñar
- ▶ y de oliva o girasol alto oleico para cocinar y freír.
- ▶ Cocinar con muy poca sal, pero siempre yodada.

Evitar el uso de concentrados para caldos y otros potenciadores del sabor.

Las **especias** realzan el sabor y las propiedades organolépticas de los alimentos, lo que favorece tanto su degustación como su digestión.

Recomendaciones de la OMS y el reciente informe de la Estrategia NAOS sobre la sal yodada (15/07/2021).



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

ELABORACIONES:

- ▶ Predominar plancha, cocción u horno.
- ▶ Evitar frituras. Máximo un día a la semana en el segundo plato y un día a la semana en la guarnición.
- ▶ Evitar salsas ya elaboradas. No se empleará en su elaboración ni pastillas con sabores o cubitos deshidratados.
- ▶ Tampoco se utilizarán sopas deshidratadas, caldos o purés de elaboración industrial.

Con la acrilamida no desentones, elige dorado, elige salud.



Máximo de frituras en el segundo plato 4 días/mes.
Máximo de frituras en la guarnición 4 días/mes.

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

EJEMPLO DE UNA PROGRAMACIÓN MENSUAL:

► Primeros platos:

- Como plato principal, 2 días legumbre, 1 día verdura, 1 día pasta y 1 día arroz (integrales).
- Se pueden sustituir dos días de pasta o arroz al mes por un guiso de patatas con ...

► Segundos platos:

- Cada semana 2 días pescados, 2 días carnes y 1 día huevo.
Pudiendo sustituir alguno de ellos por proteína vegetal (legumbres y derivados).

► Guarniciones:

- Siempre a base de verdura, alternando 3-4 veces cruda, salvo el día de verdura en primer plato que puede ser variado: hummus, patata, salsa, tomate, ...

► Postres:

- Fruta fresca variada y de temporada cuatro días, acompañada o no de yogur natural. Un día de yogur natural, cuajada o queso fresco, como postre único.

Los menús especiales deberán responder a las necesidades nutricionales específicas de cada niño o niña.

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

GRACIAS



Servicio de Seguridad Alimentaria. Consejería de Salud.
Dirección General de Salud Pública.
Buzón: buzonmenusescolares@cantabria.es

15 de octubre de 2024

