

**Objetivo del menú escolar: fomentar el consumo de una dieta equilibrada**

*¿Recuerdas cómo aprendiste a montar en bicicleta? Lo más importante era guardar el equilibrio. Una vez logrado esto, podías pedalear cómodamente, para que las ruedas girasen y la bici avanzara.*

*Eso es precisamente lo que pasa cuando eliges la comida adecuada. Cuando logras armonizar la cantidad y el tipo de alimentos que consumes, todos los órganos de tu cuerpo realizan su misión y el organismo funciona de forma eficaz.*



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

- Puré de verdura con carne
- Yogur de sabores

11

- Puré de verdura con arroz y carne
- Fruta fresca

12

- Puré de verdura con jamón
- Yogur

13

- Puré de verdura con huevo
- Yogur

14

- Puré de verdura con pescado
- Yogur

17

- Puré de verdura con carne
- Yogur

18

- Puré de verdura con garbanzos y jamón
- Yogur

19

- Puré de verdura con pollo
- Yogur

20

21

- Puré de verdura con pescado
- Yogur de sabores

24

- Puré de verdura con carne
- Yogur

25

- Puré de verdura con pollo
- Yogur

26

- Puré de verdura con lentejas y huevo
- Yogur

27

- Puré de verdura con arroz y pescado
- Yogur de sabores

28

- Puré de verdura con pescado
- Yogur

31

- Puré de verdura con pavo
- Yogur

## Cómo debe ser un menú escolar

La Federación Española de Asociaciones Dedicadas a la Restauración Social (FEARDS) se sumó a la llamada Estrategia NAOS contra la obesidad infantil, impulsada por Sanidad y diversas sociedades médicas y científicas, elaborando un Protocolo Nutricional que pretende establecer un conjunto de directrices únicas que puedan seguirse en la planificación de menús escolares saludables a nivel nacional. Su aplicación es voluntaria, no obstante se establecen unos mínimos necesarios que las Empresas de Colectividades deberían cumplir para asegurar el equilibrio nutricional de sus menús, según las recomendaciones de la OMS.

En este protocolo se fijan las **frecuencias de consumo semanal** teniendo en cuenta que en el comedor escolar se da 1 comida al día, durante 5 días a la semana y se establece la siguiente tabla:

### Grupo de alimentos como ingrediente principal

	Raciones mínimas	Raciones máximas
Arroz	1	
Pastas alimenticias	1	2
Patatas	1	2 guarniciones de patatas fritas
Legumbres	1	
Verduras y hortalizas	2-3 (una de ellas como plato principal)	3
Carne (variando entre los diferentes tipos de carne)	2	3
Pescado	1	
Huevos	1	2
Lácteos	1	
Fruta fresca	3	
Frutas en conserva	0	1
Pan	5	

### Otras consideraciones:

- Las verduras se tomarán crudas al menos una o dos veces por semana, ya sea como plato principal o como guarnición.
- Dentro del consumo de carne, se limitarán los derivados cárnicos grasos, como máximo 1 vez a la semana.
- Se deberá incluir pescado azul en los menús.
- Se limitará el consumo de pescado precocinado frito a 2 veces al mes.
- Los precocinados (productos resultantes de una preparación culinaria no completada, envasados y sometidos a un procedimiento de conservación por el frío), sean fritos, rebozados o empanados, se limitarán a:
  - 2 frecuencias como máximo en los platos principales (a la semana).
  - 2 frecuencias como máximo en guarniciones (a la semana).
- Se limitarán las salsas tipo mayonesa, ketchup etc. a un máximo de 1 vez a la semana.
- No se utilizarán aceites de fritura ricos en ácidos grasos saturados (aceite de palmito, de coco y de palma) o en ácidos grasos trans, sustituyéndolos por otros más saludables.
- Se limitará el contenido en sal.
- Se utilizarán diferentes formas de elaboración de los platos y se controlará el tamaño de las raciones.
- La bebida de elección será el agua.