

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 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	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes
<p>03/02/2020 Macaroni con tomate Macaroni with tomato Lomo adobado con ensalada Marinated lamb loin with salad Fruta variada y pan Fruit and bread</p> <p>HME: 44 PHME: 55 LSGI: 46 NHOI: 98</p>	<p>04/02/2020 Lentejas burgalesas Burgos style lentils Bacalao rebozado con ensalada Battered cod with salad Fruta, yogur y pan Fruit, yogurt and bread</p> <p>HME: 77 PHME: 77 LSGI: 36 NHOI: 94</p>	<p>05/02/2020 Sopa de verduras Soup with pasta Mollejo de pollo con chips Chicken thighs and potatoes Fruta, batido y pan Fruit, milkshake and bread</p> <p>HME: 72 PHME: 51 LSGI: 43 NHOI: 85</p>	<p>06/02/2020 Puri de zanahoria y zanahoria Purée of leek and carrot Alboraque con patatas, dátilo Mashed potatoes with potatoes Fruta variada y pan Fruit and bread</p> <p>HME: 80 PHME: 28 LSGI: 40 NHOI: 90</p>	<p>07/02/2020 Judías verdes con garbanos Green beans with bacon Smy Jacobo cordero con ensalada Ham cheese patties with salad Fruta, natillas y pan Fruit, custard and bread</p> <p>HME: 80 PHME: 36 LSGI: 43 NHOI: 99</p>
<p>10/02/2020 Arroz blanco con tomate White rice with tomato sauce Huevos fritos y empanaditas con ensalada Fried eggs with tuna pie and salad Fruta variada y pan Fruit and bread</p> <p>HME: 119 PHME: 31 LSGI: 31 NHOI: 87</p>	<p>11/02/2020 Judías blancas en salsa Bean stew Pollo a la plancha con patatas manchego Chicken to the plate with manchego Fruta, yogur y pan Fruit, yogurt and bread</p> <p>HME: 77 PHME: 35 LSGI: 31 NHOI: 85</p>	<p>12/02/2020 Verduras 3 colores Vegetables three colors Pasta con ensalada variada Pasta with salad Fruta, zumo y pan Fruit, juice and bread</p> <p>HME: 94 PHME: 25 LSGI: 31 NHOI: 75</p>	<p>13/02/2020 Sopa de cocido Chicken stew Cocido completo con ensalada Full cooked with salad Fruta variada y pan Fruit and bread</p> <p>HME: 91 PHME: 37 LSGI: 37 NHOI: 86</p>	<p>14/02/2020 Espagueti con tomate Chickpea stew Merluza en salsa con champiñón Hake with salad Fruta, pan y pan Fruit, pie and bread</p> <p>HME: 85 PHME: 41 LSGI: 44 NHOI: 99</p>
<p>17/02/2020 Cazaretes con jamón Pork with ham Tortilla de patatas con ensalada Potato omelette with salad Fruta variada y pan Fruit and bread</p> <p>HME: 40 PHME: 33 LSGI: 35 NHOI: 65</p>	<p>18/02/2020 Crema de calabacín Cream of zucchini Magro con tomate con ensalada Stewed meat with salad Fruta, yogur y pan Fruit, yogurt and bread</p> <p>HME: 54 PHME: 53 LSGI: 34 NHOI: 60</p>	<p>19/02/2020 Sopa de fideos Soup of noodles Pollo asado con patatas fritas Roast chicken and fried potatoes Fruta, chocolate y pan Fruit, chocolate and bread</p> <p>HME: 71 PHME: 46 LSGI: 44 NHOI: 80</p>	<p>20/02/2020 Arroz a la milanesa Milanesa style rice Filete de lenguado con ensalada Sole filet with salad Fruta variada y pan Fruit and bread</p> <p>HME: 43 PHME: 55 LSGI: 27 NHOI: 79</p>	<p>21/02/2020 Judías rojas Red beans Carne guisada con verduras Stewed meat with vegetables Fruta, yogur y pan Fruit, yogurt and bread</p> <p>HME: 79 PHME: 39 LSGI: 39 NHOI: 87</p>
<p>24/02/2020 Cordero con flanken Pasta with flanken Lomo de vaca con patatas fritas Pork loin and fried potatoes Fruta variada y pan Fruit and bread</p> <p>HME: 119 PHME: 48 LSGI: 53 NHOI: 99</p>	<p>25/02/2020 Lentejas escofadas Castellanes style lentils Filetes de res con ensalada Salisbury steak and mixed salad Fruta, yogur y pan Fruit, yogurt and bread</p> <p>HME: 84 PHME: 55 LSGI: 34 NHOI: 99</p>	<p>26/02/2020 Fideua Fideua Filete de merluza con ensalada Filet of fish with salad Fruta, queso y pan Fruit, cheese wedge and bread</p> <p>HME: 79 PHME: 61 LSGI: 42 NHOI: 84</p>	<p>27/02/2020 Arroz blanco con tomate White rice with tomato sauce Escalope de pavo con ensalada Turkey with salad Fruta variada y pan Fruit and bread</p> <p>HME: 95 PHME: 42 LSGI: 34 NHOI: 87</p>	<p>28/02/2020 NO LECTIVO</p>

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 2 o 3 días deben consumirse **crudas**.
- ▶ Se aconseja utilizar variedades de verduras, frescas, de cercanía y temporada.



20 días/mes.
Entre 8 y 12 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:

- ▶ Una semana un día, otra semana dos días, como ingrediente principal, alternando entre arroz, pasta o similar.
- ▶ Las patatas y otros tubérculos se incluyen en este grupo, por su contenido en hidratos de carbono.
- ▶ Al menos la mitad, integral.
- ▶ 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.](#)



6 días/mes (3 días arroz/3 días pasta)
Mínimo 3 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
Melve
Pez espada
Salmón
Atún
Anchoa
Bonito

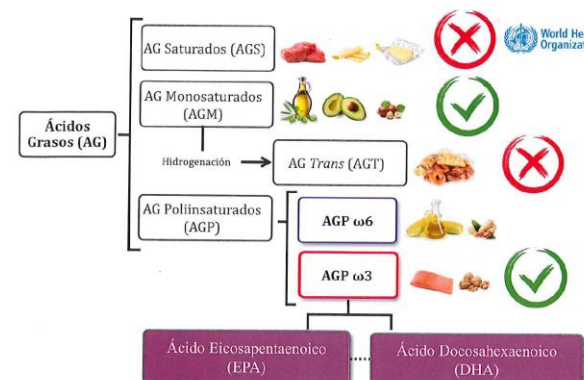
Ácidos grasos Ω 3



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. Salvo un máximo 2 veces al mes en otras presentaciones (compota, desecada, ...)
- ▶ 1 día a la semana yogur. Se puede aumentar, siempre que acompañe a la fruta, no la sustituya.
- ▶ Evitar azucarados.
- ▶ Se puede sustituir el yogur por cuajada o queso fresco.

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:

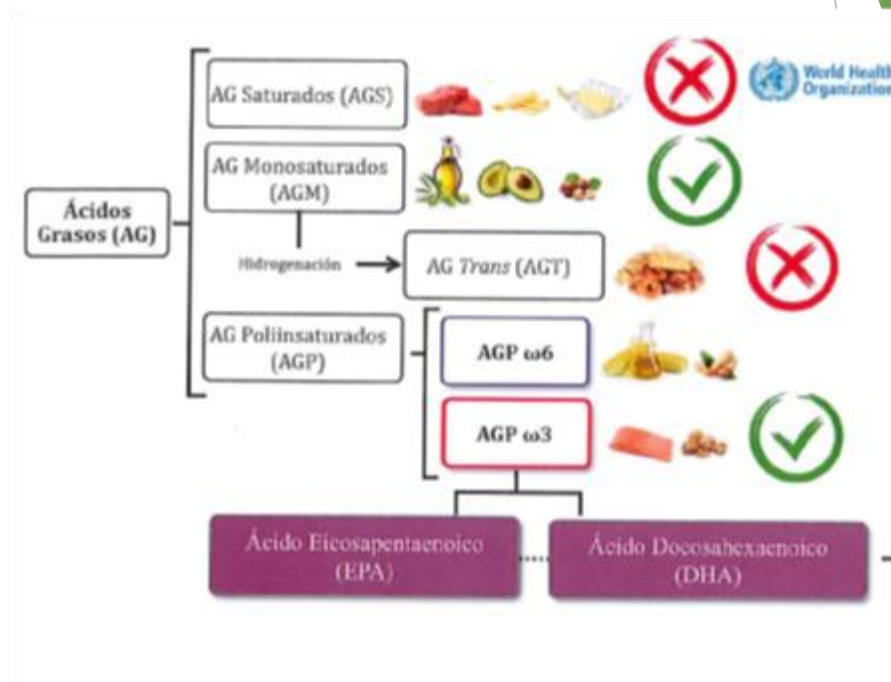
- ▶ Aceite de oliva virgen para aliñar
- ▶ y de oliva o girasol alto oleico para cocinar y freír.

- ▶ 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:

- ▶ Una semana, como plato principal, 2 días legumbre, 1 día verdura, 1 día pasta/arroz y un día patatas con ...
- ▶ La semana siguiente lo mismo, pero sustituimos un día de patatas con ..., por pasta/arroz.
- ▶ Y la semana siguiente volvemos a iniciar la primera.

▶ Segundos platos:

- ▶ Cada semana 2 días pescados, 2 días carnes y 1 día huevo.

▶ Guarniciones:

- ▶ Siempre a base de verdura, alternando 2-3 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, Un día de yogur, 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



Grupo valoración de menús escolares.
Servicio de Seguridad Alimentaria. Consejería de Sanidad.
Dirección General de Salud Pública.
Buzón: buzonmenusescolares@cantabria.es

20 de marzo de 2023