

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
<p>alcil</p> <p>Debe de comerse con el menú de platos de platos variados Every day you can choose with the menu a dish of mixed vegetables</p> <p>01/02/2020 Macarrones con tomate Macaroni with tomato Lentejas con ensalada Lentils with salad Marianas con ensalada Marianas with salad Fruta, pan y pan Fruit and bread</p> <p>10/02/2020 Arroz con pollo con tomate White rice with tomato sauce Huevos fritos y empanadilla con ensalada Fried eggs with tartar pie and salad Fruta, pan y pan Fruit and bread</p> <p>17/02/2020 Cazuelitas con jamón Pasta with ham Tortita de papas con ensalada Potato omelette with salad Fruta, pan y pan Fruit and bread</p> <p>24/02/2020 Cordero con berenjena Pasta with branzini Lomo de agnol con papas fritas Pork loin and fried potatoes Fruta, pan y pan Fruit and bread</p>	<p>04/02/2020 Lentejas burgalesas Burgos style lentils Escalofanes con ensalada Battered cod with salad Fruta, yogur y pan Fruit, yogurt and bread</p> <p>11/02/2020 Julias blancas esofiditas Bliss fish Pollo a la pañuela con queso manchego Chicken to the plate with manchego Fruta, yogur y pan Fruit, yogurt and bread</p> <p>18/02/2020 Crema de calabach Cream of zucchini Magro con tomate con ensalada Steak with tomato and salad Fruta, yogur y pan Fruit, yogurt and bread</p> <p>25/02/2020 Lentejas escocesas Cazuelitas style lentils Filetes de res con ensalada Salisbury steak and mixed salad Fruta, yogur y pan Fruit, yogurt and bread</p>	<p>05/02/2020 Sopa de verduras Soup with pasta Molletes de pollo con papas Chicken thighs and potatoes Fruta, batido y pan Fruit, milkshake and bread</p> <p>12/02/2020 Verduras a la cocotte Vegetables three colors Pasta con ensalada variada Pasta with salad Fruta, jugo y pan Fruit, juice and bread</p> <p>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</p> <p>26/02/2020 Filete Filet of fish with salad Filete de merluza con ensalada Filet of fish with salad Fruta, queso y pan Fruit, cheese wedgie and bread</p>	<p>06/02/2020 Puré de papas y queso ojalé Puree of fish and carrot Azufrado con papas, queso Mashed potatoes with cheese Fruta, pan y pan Fruit and bread</p> <p>13/02/2020 Sopa de cocido Chickpea soup Cordero con ensalada Lamb with salad Fruta, pan y pan Fruit and bread</p> <p>20/02/2020 Arroz a la millera Mediterranean style rice Filete de triguera con ensalada Steak with salad Fruta, pan y pan Fruit and bread</p> <p>27/02/2020 Arroz con tomate White rice with tomato sauce Escalofanes con papas con ensalada Turkey with salad Fruta, pan y pan Fruit and bread</p>	<p>07/02/2020 Julias blancas rellenas Green beans with bacon Serpuchos con ensalada Ham cheese patties with salad Fruta, helado y pan Fruit, ice cream and bread</p> <p>14/02/2020 Espagueti con tomate Spaghetti with tomato Filete con ensalada Filet with salad Fruta, pan y pan Fruit, pan and bread</p> <p>21/02/2020 Julias blancas Red beans Carne guisada con verduras Stewed meat with vegetables Fruta, yogur y pan Fruit, yogurt and bread</p> <p>28/02/2020 NO LECTIVO</p>

alcil

LABORAMOS COMIDAS PARA DIETAS ESPECIALES, ALERGIAS E INTOLERANCIAS
We elaborate meals for special diets, people with allergies and intolerances

Sal. g/l: 18 g
Azúcar: 21,5 g

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 o guarnición.
- ▶ Se recomienda 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:

- ▶ 1 / 2 días a la semana como ingrediente principal, alternando entre arroz, pasta o similar.
- ▶ 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.
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).

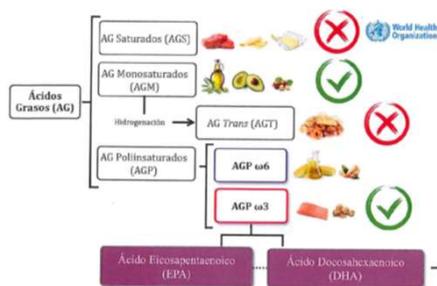


Máximo 8 días/mes carne blanca.
Máximo 2 días/mes preparaciones cárnicas.
Máximo 2 días/mes carne roja (puede aumentar, siempre que la suma con las preparaciones cárnicas no supere 4/mes).

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.



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, almíbar).
- ▶ 1 día a la semana yogur. Se puede aumentar todo lo que se quiera, si acompaña a la fruta, no la sustituye.
- ▶ Evitar azucarados.
- ▶ Se puede sustituir el yogur por queso fresco.

Se recomienda no sustituir fruta fresca por zumos o productos procesados a base de fruta.



Fórmula 4F:1Y o sus variedades.



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

PRECOCINADOS:

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



Máximo 2 días/mes.

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

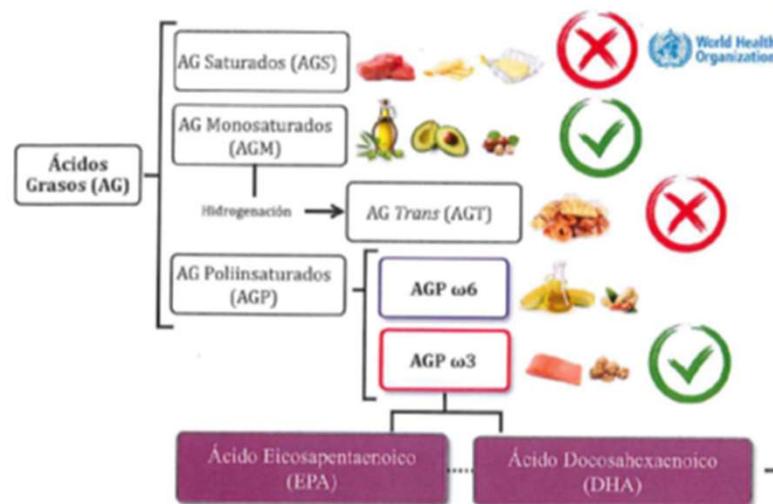
ACEITE Y SAL:

- ▶ 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 1 día a la semana en el segundo plato.
- ▶ 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 2 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 verdura por pasta/arroz.
- ▶ Y la semana siguiente volvemos a iniciar la primera.

▶ Segundos platos:

- ▶ Cada semana 2 pescados, 2 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 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



AÑO JUBILAR
LEBAHEGO
2023-2024

40 años de autonomía
cantabria

8 de febrero de 2022