



GUÍA DE MENÚS ESTACIONALES
PARA
COMEDORES ESCOLARES



DANONE



INSTITUTO DANONE

ÍNDICE DE FICHAS ¹







CEREALES

-   1 Tallarines fríos
- 2 Ensalada de arroz
- 3 Plato frío de pasta
- 4 Canelones de calabacín



-   1 Arroz a la cubana
- 2 Sopa de pollo
- 3 Macarrones gratinados
- 4 Spaghetti bolognesa



LEGUMBRES

-   1 Ensalada de garbanzos
- 2 Habas fritas con bacon

-   1 Lentejas estofadas
- 2 Guisantes con jamón

VERDURAS Y HORTALIZAS



-   1 Ensalada de la huerta
- 2 Crema de calabacín
- 3 Ensalada de pollo
- 4 Crema fría de puerros
- 5 "Brazo de gitano" de puré de patatas
- 6 Ensaladilla rusa



-   1 Espinacas gratinadas
- 2 Puré de verduras con picatostes
- 3 Judías verdes con patata

ÍNDICE DE FICHAS²



CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

-   1 Conejo con guarnición
- 2 Merluza al horno
- 3 Pollo con pisto
- 4 Sardinas con tomate frito
- 5 Hamburguesa con guarnición
- 6 Pavo rebozado con guarnición
- 7 Pastel de tortillas
- 8 Atún con cebolla y tomate
- 9 Carne a la plancha con guarnición

-   1 Librito de lomo con ensalada
- 2 Pincho de carne con guarnición
- 3 Calamares a la romana con ensalada
- 4 Ternera estofada con setas
- 5 Pescadilla frita con tomate al horno
- 6 Albóndigas a la jardinera
- 7 Bacalao con tomate
- 8 Sepia con patatas
- 9 Pollo al horno con guarnición
- 10 Filete de pavo con patatas

PLATOS TRADICIONALES

- 1 Merluza a la gallega
- 2 Ensalada de aguacate
- 3 Paella valenciana
- 4 Sopas de ajo
- 5 Marmitaco
- 6 Gazpacho andaluz
- 7 Butifarra con secas
- 8 Caldereta menorquina
- 9 Arroz con leche
- 10 Torrijas
- 11 "Mel i mató"
- 12 Cocido madrileño
- 13 Menestra de verduras

INDICE DE FICHAS³



POSTRES



- 1 FRUTAS CRUDAS:
Postre de naranja
Macedonia de frutas
- 2 FRUTAS COCIDAS:
Compota de manzana
Melocotón en almibar
- 3 DULCES:
Tarta de manzana
Pastel de chocolate
Helado
- 4 POSTRES LÁCTEOS:
Yoghourt
Flan
Natillas
Petit Suisse

DESAYUNOS



- 1 Desayuno 1
- 2 Desayuno 2
Desayuno 3
- 3 Desayuno 4
Desayuno 5

ÍNDICE

OBJETIVOS

LAS COMIDAS DE LOS NIÑOS

QUE CONDICIONES DEBEN CUMPLIR
LAS MINUTAS DEL COMEDOR ESCOLAR

COMO UTILIZAR LA GUÍA DE MENÚS

PLAN ALIMENTARIO:
VARIEDAD DE ALIMENTOS A CONSUMIR
EN UNA SEMANA

RECOMENDACIONES GENERALES

NORMAS HIGIÉNICAS GENERALES SOBRE
PREPARACIÓN Y UTILIZACIÓN
EN LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

OBJETIVOS



- 1** Proporcionar un material de apoyo a los responsables de la planificación de menús ofrecidos en el comedor escolar que resulte útil para el desarrollo de su funcionamiento.
- 2** Valorar la comida del mediodía en el conjunto de la alimentación del escolar.
- 3** Resaltar las condiciones nutritivas, sensoriales e higiénicas que permiten denominar a un plato como saludable.
- 4** Respetar las distintas necesidades nutricionales de los niños en edad escolar mediante la selección adecuada de raciones y de alimentos.
- 5** Contribuir a la seguridad alimentaria del usuario del comedor escolar con una cuidadosa manipulación de alimentos.
- 6** Ofrecer algunas sugerencias alternativas que permitan sustituir alimentos entre sí con igual valor nutritivo.
- 7** Concienciar de la relación existente entre consumo de alimentos y salud.
- 8** Estimular, a partir del material ofertado, la creación y adecuación de platos y recetas que se adapten a las características del grupo que reciba el servicio de comedor.
- 9** Iniciar una colaboración con el fin de mejorar en un futuro este medio educativo, a través de una evaluación continuada.
- 10** Transmitir las experiencias obtenidas para el planteamiento de futuros proyectos.

LAS COMIDAS DE LOS NIÑOS



EL DESAYUNO es la primera comida que recibe nuestro organismo y por ello debemos darle la importancia que se merece y salir de casa preparados para enfrentarnos a un buen día escolar.

Durante la noche el organismo ha utilizado muchas de sus reservas, por lo que debemos reponerlas para funcionar bien física, social y psíquicamente.

En muchas ocasiones se recomienda una fruta para empezar el día, ya que, además de aportar una gran cantidad de vitaminas, estimula la secreción gástrica y abre el apetito para consumir un desayuno más completo.

COMER A MEDIA MAÑANA es un complemento energético, pero no debe ser excesivo para que el niño rinda bien hasta el momento de la comida del mediodía.

LA COMIDA DEL MEDIODÍA suele ser la más copiosa, aunque no debería ser así y se podría repartir más la toma de alimentos durante la jornada.

Si esta comida se realiza en la escuela, en el Comedor Escolar, es la mejor oportunidad para que el niño aprenda que el acto de comer, no sólo satisface la sensación de hambre que pudiera tener sino que, además, es una manera de comunicación con los demás, una forma de cuidar su salud, transmitir cultura y costumbres propias y un excelente momento para relajarse y disfrutar.

LA MERIENDA, al igual que la toma de media mañana, debe ser un aporte energético adecuado a la edad y grado de actividad del niño.

LA CENA es, generalmente, la última comida del día. Debe estar en relación con los consumos de alimentos anteriores. Se puede aprovechar para dar los alimentos que contengan los nutrientes que no se han recibido a lo largo del día.

La cena debe ser complementaria a la comida, por lo que hay que tener en cuenta los alimentos que se han consumido en la escuela y no repetirlos. Además, podemos intentar dar platos, que por su preparación, son difíciles de ofrecer en el comedor escolar. Los platos recién hechos son más apetitosos y por ello, más aceptados.

Es importante tener en cuenta que los niños siempre intentan imitar a sus padres en las formas de comer, de ahí la necesidad e importancia de su colaboración y esfuerzo. Todo ello, repercutirá directamente en los hábitos alimentarios de los niños y, consecuentemente, en los de toda la familia.

En nuestro país consideramos el almuerzo como la comida principal del día, ya que en ella se ingieren la mayor parte de alimentos y por tanto se cubre el mayor porcentaje de los requerimientos nutritivos.

A continuación hemos realizado una lista de los distintos grupos de alimentos señalando, en cada caso, las raciones recomendadas semanalmente y la cantidad de la ración aproximada de cada alimento o grupo de alimentos.

Además, para facilitar la comprensión, también hemos realizado una serie de equivalencias de los alimentos que creemos son más consumidos en España.

Los medios de comunicación juegan un papel importantísimo en la elección de algunos alimentos que están incluidos en el menú de los niños en edad escolar contribuyendo a la monotonía y, a veces, al desequilibrio de su dieta. Esta situación justifica la necesidad de llevar a cabo acciones de educación alimentaria - nutricional en los distintos medios: familia, escuela y comunidad, cuya colaboración conjunta puede contribuir a una elección alimentaria saludable.

ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD APROX. POR RACIÓN (Peso neto y en crudo) (Con carácter general se han tomado las raciones de 7 a 12 años de edad)
VERDURAS Y HORTALIZAS	2 raciones diarias	150 - 200 g
FRUTAS	2 raciones diarias	80 - 100 g
CARNE	3 - 4 raciones semanales	80 - 100 g
PESCADO	3 - 4 raciones semanales	120 - 150 g
HUEVOS	2 - 3 raciones semanales	60 - 100 g
LÁCTEOS	2 - 3 raciones diarias	150 - 200 g
ARROZ, PASTAS, ...	3 - 4 raciones semanales	50 - 80 g
LEGUMBRES	2 - 3 raciones semanales	50 - 60 g
PATATAS	3 - 4 raciones semanales	100 - 150 g
PAN	2 - 3 raciones diarias	60 - 80 g
ACEITE	Diariamente	30 - 50 cc

EQUIVALENCIAS NUTRITIVAS DE ALGUNOS ALIMENTOS:

EN PROTEÍNAS:

100 g de carne equivalen aproximadamente a:
 120 g de pescado = 2 huevos = 4 yoghourts
 = 90 g de jamón cocido = 2 vasos grandes de leche

EN CALCIO:

1 vaso grande de leche equivale aproximadamente a:
 2 yoghourts = 70 g de queso fresco tipo Burgos = 50 g de queso de bola

EN HIERRO:

70 g de hígado equivalen aproximadamente a:
 300 g de carne = 500 g de pollo = 500 g de legumbre

EN VITAMINA C:

1 naranja = 1 limón = 1 kiwi = 100 g de fresas = 250 g de tomate

QUE CONDICIONES DEBEN CUMPLIR LAS MINUTAS DEL COMEDOR ESCOLAR



- Responder a las necesidades nutritivas de los niños en edad escolar.
- Respetar las características gastronómicas de la zona sin que esto impida fomentar el conocimiento de otros platos.
- Condimentar los alimentos utilizando, cuando convenga, la sal y el azúcar con moderación y presentarlos de forma atractiva.
- Utilizar procedimientos variados de preparación: cocidos, hervidos, al vapor, al horno, fritos, sin abusar de ninguno de ellos.
- Servir las comidas a una temperatura adecuada y manteniendo una secuencia de comida a un ritmo que favorezca su consumo. Los niños no deben comer deprisa ni ser presionados para que acaben los platos.

CÓMO UTILIZAR LA GUÍA DE MENÚS



Para agilizar la utilización de la Guía, se han elaborado una serie de fichas donde se describe el plato principal y se calculan los nutrientes más significativos. Además, y a título de sugerencia, se incluye una serie de recomendaciones de alimentos para complementar el plato propuesto y, por último, se citan algunas cenas que puedan realizarse en casa.

Criterios escogidos para el diseño del plan alimentario que se expone a continuación y que responde a la concepción de la dieta española según gustos, costumbres y recursos:

- 1 Agrupar alimentos por afinidades nutritivas, destacando el valor nutritivo de los mismos.
- 2 Exponer el plan alimentario de la forma más conveniente, una vez revisadas algunas de las guías alimentarias de mayor uso.
- 3 Respetar la concepción de comidas del mediodía en nuestro país.
- 4 Estimar la necesidad de incluir los productos lácteos en la alimentación. Estudios epidemiológicos recientes aconsejan fomentar su consumo para prevenir posibles problemas de salud ligados al déficit de calcio en la dieta del niño y del adolescente. Es en la adolescencia cuando debe alcanzarse la máxima densidad ósea, imprescindible para construir y conservar un esqueleto óptimo.
La alimentación que se oferta en un Comedor Escolar debe asegurar el aporte de nutrientes esenciales para un crecimiento y desarrollo armónico.
- 5 Utilizar una gama de colores (simbólicos) que recuerde, en cierto modo, los alimentos de referencia.
- 6 Facilitar la comprensión del plan alimentario con sugerencias de platos concretos.

Estas fichas no pretenden ser un recetario de cocina, sino que tienen como objetivo hacer unas recomendaciones que permitan a su usuario realizar una dieta equilibrada, saludable y variada según los distintos gustos y costumbres de cada región.

Se ha pretendido ayudar a confeccionar una buena minuta en el Comedor Escolar.

Para facilitar su manejo se ha dado un color específico a cada grupo de alimentos, y así se puede valorar de forma sencilla el equilibrio nutricional de la jornada.