



Guía práctica  
para la planificación del  
**MENÚ ESCOLAR  
SALUDABLE**

**Título**

Guía práctica para la planificación del menú escolar saludable.  
Programa de Alimentación Saludable y de Producción Ecológica en  
Comedores Escolares de Asturias.

**Autoría**

Sara Diez González  
Promoción de la Salud, Consejería de Salud.

**Revisión**

Olga Alonso Alonso  
Promoción de la Salud, Consejería de Salud.

**Edita**

Consejería de Salud

**Diseño**

Somoscreativos S.L

D.L.: AS 03576 - 2023  
Edición: Diciembre 2023

**AGRADECIMIENTOS**

A todos los centros escolares que han participado activamente en el Programa durante los cursos 2021-2023: C.R.A. Villayón, C.P.E.B. Carlos Bousoño, C.P. Ramón Muñoz, C.P. Jesús Álvarez Valdés, C.P. Príncipe de Asturias, C.P. La Paloma, C.E.E. Edes, C.R.A. Oscos, C.P.E.B. Príncipe Felipe, C.P.E.B. de Cerredo, C.P. La Carriona-Miranda, C.P. Santa Eulalia de Mérida, C.P. José Luis García Rodríguez, C.P. Príncipe de Asturias Las Regueras, C.P. Bernardo Gurdíel, C.P. La Corredoria, C.P. Villafría de Otero, C.P. El Carbayu, C.P. Alfonso Camín, C.P. Cabueñes, C.P.E.E. Castiello, C.P. Poeta Antón de Mari-Reguera, C.P. Jacinto Benavente, C.P. Maliayo, C.P. Julio Rodríguez Villanueva, C.P.E.B. Las Arenas, C.P. El Plaganón, C.P. L'Abianu, C.P. Llerón-Clarín, C.P. Maximiliano Arbolea, C.P. Turiellos y C.P. El Parque.

**Guía práctica para la planificación  
del menú escolar saludable**

**PROGRAMA ALIMENTACIÓN SALUDABLE  
Y DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA  
EN LOS COMEDORES ESCOLARES DE ASTURIAS**

---

**ESTRATEGIA NAOS**



## Presentación

---

Este cuaderno de menús pretende facilitar a los centros educativos con comedor escolar la tarea de planificar menús saludables.

La comida ofrecida en el comedor escolar puede ayudar a transmitir conocimientos básicos de alimentación saludable, al servir menús variados, agradables y atractivos. Es importante incluir platos típicos de la zona o de otras culturas, de diferentes técnicas culinarias y diversas formas de preparar un mismo alimento, así como la promoción de alimentos de producción local y ecológicos, de venta

de proximidad y de temporada, sobre todo las hortalizas, las frutas y el pescado, contribuyendo así al desarrollo rural y favoreciendo el vínculo entre los ámbitos de producción y consumo, a la vez que se facilita el aprendizaje de nuevos sabores y como consecuencia, se mejora la aceptación a más alimentos.

En los ejemplos de programación de menús se utilizaron los platos de los centros implicados en el programa de comedores escolares y seleccionados a través de la Asesoría Nutricional durante los dos últimos cursos.

Se presenta el listado de platos seleccionados en función del grupo de alimentos y su oferta como 1.º plato, 2.º plato, guarnición del 2.º plato o plato único, y una plantilla a modo de ejemplo, para que cada centro pueda elaborar su propio menú.

Se ofrecen tres ejemplos de menú (otoño, invierno y primavera) con características culinarias propias de Asturias y aceptables por el alumnado. Todos ellos son equilibrados y variados, cumpliendo los nuevos criterios del Programa 16 del Plan Nacional de Control Oficial de la Cadena Alimentaria 2021-2025, por lo que pueden servir de modelo para elaborar los menús de los comedores escolares.

Es necesario aclarar que, aunque se tomen menús de los ejemplos para algunos días concretos, se han de cumplir las recomendaciones tanto semanales como mensuales, por lo que **siempre habrá que revisar y valorar el menú mensual en su conjunto.**

Agradecer al profesorado y personal de cocina de los centros que han participado en la Asesoría Nutricional del programa y a aquellos que siguen en la tarea de mejorar el suyo.



## Índice

Plato saludable .....	6	Ejemplos de orientaciones para las cenas complementarias correspondientes a la plantilla mensual orientativa .....	33
Listado de platos .....	7	Semana 1 .....	33
1.º platos .....	8	Semana 2 .....	34
2.º platos .....	11	Semana 3 .....	35
Guarniciones .....	13	Semana 4 .....	36
Platos únicos .....	14	Recomendaciones actuales sobre el consumo de pescado, en relación con la presencia de mercurio .....	37
Recomendaciones para la elaboración de un menú escolar saludable .....	16	Gramajes orientativos en función de la edad (pesos en crudo) .....	40
Plantilla de menú mensual orientativa .....	21	Calendario de cosecha de los principales cultivos de hortalizas .....	42
Semana 1 .....	21	En Asturias .....	42
Semana 2 .....	22	En España .....	43
Semana 3 .....	23	Calendario de cosecha de los principales cultivos de frutas en España .....	44
Semana 4 .....	24		
Ejemplos de menús .....	25		
Menú de otoño .....	26		
Menú de invierno .....	28		
Menú de primavera .....	30		
Orientaciones para las cenas complementarias con el menú de mediodía .....	32		

## Hortalizas



Variadas, de temporada y cercanía.



## Cereales, patatas y otros tubérculos

No ocuparán más de un cuarto del plato. Los cereales, mejor integrales.

Agua



## Proteínas

Solo para el cuarto restante. Alternar legumbres, pescados, huevos y carnes magras.

Hortalizas y frutas llenarán la **mitad** de tu plato



## Frutas

Entera, de todos los colores y de temporada.

Aceite de oliva virgen



Plato saludable



Listado de platos

## 1. Platos



### Legumbres

#### Alubias blancas / Fabes

con calabacín | con calabaza | con espinacas | con vinagreta | estofadas

#### Alubias pintas / Fabes pintas

con arroz | estofadas

#### Garbanzos

con calabacín | con espinacas | con puerro y zanahoria | con repollo | en ensalada | guisados con verduras

#### Guisantes / Arbeyos

cocidos y salteados con aceite, ajo y pimentón | en puré | estofados | guisados con patatines

#### Lentejas

con calabacín | en ensalada | estofadas | estofadas con arroz

#### Negritos

con arroz

#### Soja

estofada

#### Varios

crema de legumbres



### Hortalizas

#### Acelgas

con zanahoria y patata

#### Berenjenas

fritas

#### Berzas

con patatas

#### Brócoli

con salsa de tomate casera | en crema | en crema con zanahoria | estofado | guisado | rehogado

#### Calabacín

al horno relleno de verduras | en crema

#### Calabaza

en crema

#### Champiñones

en crema | salteados

## Coliflor

al ajoarriero | con bechamel casera | con patata cocida salteada con ajo, aceite y pimentón | en crema | en ensalada | en puré | gratinada

## Espinacas

con queso y bechamel casera | en crema con zanahoria, cebolla, ajo y patata | en puré

## Judías verdes / Fréjoles

con patata | con salsa de tomate casera | en ensalada con tomate y patata | guisados con patata, cebolla, pimiento, zanahoria, puerro y tomate

## Lombarda

salteada con patata

## Puerros

en crema (vichyssoise) | en crema con patata y zanahoria

## Repollo

guisado con patatas

## Tomate

en crema | en sopa

## Zanahorias

en crema | en puré

## Varios

ensalada mixta | gazpacho andaluz | menestra de verduras | panaché de verduras (coliflor, zanahoria y patata) | sopa de verduras



## Arroz (blanco o integral)

## Con hortalizas

con champiñones | con guisantes, judías y pimientos | con pisto | con salsa de tomate casera | con verduras | con verduras y guisantes | en ensalada

## Risotto

de calabaza | de calabaza y setas

## Variado

arroz tres delicias | paella de verduras





#### Fideuá

de pescado blanco | mixta (pollo y pescado blanco)

#### Lasaña casera

de berenjena | de calabacín | de verduras

#### Pizza casera

con verduras



## Pasta (blanca o integral)

Caracolillos o espaguetis o macarrones o tiburones

al ajillo | con brócoli | con champiñones | con espinacas y puerro | con pimientos | con pisto | con salsa de tomate casera | con setas | con verduras

Canelones caseros

de espinacas



## Patata y otros tubérculos

Patata

a lo pobre | con repollo | en crema con zanahoria | ensalada campera (lechuga, tomate, patata y judías verdes) | guisadas con guisantes | guisadas con verduras | patatas viudas con verduritas

Boniato

en puré

## 2.º Platos



### Pescado

#### Azul

##### Bocartes

al horno | fritos

##### Bonito

a la plancha | rollo de bonito

##### Caballa/Xarda

a la plancha

##### Parrochas

al horno | fritas

##### Salmón

a la plancha con limón | albóndigas caseras al horno | al horno con verduras | en papillote | en salsa

##### Sardinas

asadas

##### Sardinillas

con tomate | en aceite

##### Trucha

albóndigas caseras guisadas | al horno | asalmonada a la plancha | frita



#### Blanco

##### Abadejo

al horno | en tempura

##### Bacalada/Bacaladilla/Lirios

a la plancha | al horno

##### Bacalao

al ajoarriero | al horno | al papillote | al vapor | encebollado | en salsa de tomate casera | en salsa vizcaína (ajo, cebolla y pimiento rojo) | fritos

##### Calamares

a la romana | guisados en su tinta

##### Chipirones

guisados

##### Lenguado

a la plancha | al horno | en salsa verde | rebozado

##### Limanda

en salsa de calabacín | guisada

##### Lubina

a la plancha | al horno

##### Merluza

a la plancha | a la romana | albóndigas caseras al horno | al horno | en salsa verde | guisada

##### Mero

a la plancha

##### Pescadilla

a la plancha | al horno

### Pixín

a la plancha | al horno | fritos

### Solla

a la plancha



## Huevo

### Huevo cocido

solo | con salsa de tomate casera

### Huevo frito

### Revuelto

de champiñones | de setas y espárragos | de setas y gambas

### Tortilla

de ajetes | de bonito | de calabacín | de calabacín y patata | de champiñones | de coliflor | de espárragos | de patata | de patata guisada | de puerros | francesa | francesa de queso | paisana (calabacín, cebolla, zanahoria, guisantes)

### Otros

guisados | rellenos de bonito



## Carne Blanca

### Conejo

al ajillo | guisado

### Pavo

a la plancha | al horno | escalope | guisado | guisado estofado | pechuga a la naranja | rollo casero

### Pollo

al ajillo | albóndigas caseras | asado | escalope | guisado | hamburguesa casera | jamoncitos al horno con finas hierbas | pechuga a la plancha



## Carne roja

### Cerdo

carrilleras guisadas | chuleta a la plancha | estofado | lacón cocido | lomo asado | lomo fresco a la plancha | solomillo a la plancha | solomillo al cabrales

### Ternera

albóndigas caseras | albóndigas caseras a la jardinera | asada | carrilleras guisadas | escalope | escalopines estofados (sin rebozar) | estofado | filete a la plancha | guisada con verduras | hamburguesa casera a la plancha

### Mixta

Hamburguesa casera de ternera y cerdo al horno



## Guarniciones

### Legumbres

guisantes/arbeyos

### Hortalizas cocinadas

alcachofas | berenjena asada | brócoli salteado | calabacín a la plancha | calabacín rebozado | cebolla caramelizada | cebolla pochada | cebollitas asadas | champiñones salteados | coliflor salteada | escalivada (calabacín, pimiento, berenjena y tomate a la plancha) | espárragos | pimientos asados | pisto | puré de manzana | salsa de tomate casera | setas | tomate asado | verduras al vapor | zanahoria

### Arroz

arroz blanco | arroz integral | ensalada de arroz integral

### Pasta

ensalada de pasta integral | espirales integrales | sopa de fideos

### Patata

patatas al vapor | patatas asadas | patatas cocidas | patatas fritas | puré de patata casero

### Hortalizas crudas

ensalada de canónigos y tomates cherry | ensalada de escarola | ensalada de hortalizas frescas (apio, zanahoria y calabacín) | ensalada de lechuga | ensalada de lechuga con espárragos | ensalada de lechuga con zanahoria | ensalada de lechuga y aguacate | ensalada de lechuga y cebolla | ensalada de lechuga y maíz | ensalada de lechuga y manzana | ensalada de lechuga y tomate | ensalada de lechuga, pera y pepino | ensalada de lechuga, tomate y piña | ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha | ensalada de tomate | ensalada de tomate y mozzarella | ensalada de tomates cherry | ensalada de zanahoria y pepino | ensalada de lechuga, tomate y cebolla | ensalada de lechuga, tomate y cebolla con frutos secos | ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, maíz y zanahoria) | ensalada vegetal (lechuga, tomate, zanahoria y cebolla) | zanahoria rallada



## Platos únicos

Acompañados de una hortaliza cruda o cocinada.



## Hortalizas

### Berenjenas

rellenas de carne

### Berzas

pote asturiano

### Varios

purrusalda de bacalao



## Legumbres

### Alubias blancas / Fabes

fabada asturiana

### Garbanzos

cocido de garbanzos | con bacalao y espinacas

### Verdinas

con merluza







## Arroz (blanco o integral)

### Con proteína animal

arroz a la cubana | arroz con calamares | arroz con conejo | arroz con pollo | paella marinera (sepia, merluza...) | paella mixta (pollo y sepia)



## Pasta (blanca o integral)

### Canelones caseros

de bonito

### Fideuá

de pescado blanco | mixta (pollo y pescado blanco)

### Lasaña casera

de bonito | de ternera

### Pasta

boloñesa



## Patata

### Con pescado

marmitako | guisadas con bacalao | guisadas con pulpo | patatas marinera (con pescado blanco)

### Con carne

guisadas con carne

### Varios

ensaladilla rusa

## Recomendaciones para la elaboración de un menú escolar saludable

Las siguientes recomendaciones, junto con la plantilla de menú mensual orientativa, sirven de base para elaborar un menú saludable.

El menú puede estructurarse en forma de primer plato, segundo plato con guarnición, postre y pan, o también se pueden combinar los grupos de alimentos en un mismo plato (plato único), acompañado del postre y el pan.

Estas son las frecuencias recomendadas de los distintos grupos de alimentos en el menú (de lunes a viernes).



### Hortalizas<sup>1</sup>

#### Todos los días

#### 1.º plato o guarnición del 2.º

- **Primer plato:** 1-2 veces por semana (alternando con las legumbres).
- **Guarnición del segundo plato:** 3-4 veces por semana en forma de ensalada (hortaliza cruda).

1. Hortaliza: según el Código Alimentario Español hortaliza es cualquier planta herbácea hortícola que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinada. La denominación de verdura distingue a un grupo de hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos o inflorescencias). No se considerará una ración de hortalizas como primer plato si está constituida únicamente por patata.



### Legumbres

#### Cada semana, mínimo 6 al mes

#### 1.º, 2.º, plato único o guarnición

- **Primer plato:** 1-2 veces por semana (alternando con las hortalizas).
- **Segundo plato o plato único:** 1-5 veces a la semana, con un mínimo de 2 veces al mes como plato único, sin proteína animal añadida y con un acompañamiento vegetal (ensalada, verduras salteadas, crema de verduras...) y una fruta de postre.
- **Guarnición del segundo plato.**





## Farináceos

Pasta/Arroz/Patata u otros cereales o tubérculos

Incluir variedades integrales (mínimo 1 vez a la semana) en 1.º o guarnición

- **Primer plato:** 1 vez por semana arroz y 1 vez por semana pasta. Otros cereales (mijo, maíz, trigo sarraceno...) o tubérculos (patata, boniato...) de 0-1 vez a la semana.
- **Guarnición del segundo plato:** 1-2 veces por semana (alternando con las hortalizas).



## Proteicos de origen animal

Pescado, carne y huevo

En segundos platos o platos únicos

- **Pescado**  
1-2 veces por semana, procurando la mayor variedad posible, **alternando blanco y azul** y evitando los peces con alto contenido en mercurio, tales como el pez espada/emperador, atún, tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera) y lucio, siguiendo las recomendaciones de la AESAN 2019.<sup>2</sup>
- **Carne**  
1-2 veces por semana, **alternando carne blanca** (pollo, pavo y conejo) y **carne roja** (ternera, cerdo o cordero) o **procesada**, ofertando la

2. Recomendaciones de consumo de pescado por presencia de mercurio. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), 2019.



carne blanca sin procesar un mínimo de 1 vez por semana y limitando la carne roja o procesada a un máximo de 1 vez por semana, con un máximo para la carne procesada de 2 veces al mes.

- **Huevo**  
1-2 veces por semana, variando su forma de preparación (cocido, frito, revuelto, tortilla...).



## Postre

- Pieza de **fruta fresca** y de temporada: 4-5 veces por semana.
- Lácteos (yogur, queso fresco, cuajada) sin azúcar añadido y sin azucarar: 0-1 vez a la semana. Se limitará la oferta de postres dulces a ocasiones especiales vinculadas con festividades señaladas, en estos casos los postres dulces ofertados serán los típicos de la cultura gastronómica popular.



## Pan

- **1 ración diaria**, se recomienda que al menos 1 día a la semana sea integral.



## Agua

- Como **única bebida: de grifo** servida en las mesas en **materiales libres de plástico**, salvo que no sea posible debido a las condiciones del suministro.



## Aceite de oliva

- Para aliñar se recomienda **aceite de oliva virgen** extra u oliva virgen.



**Para freír y cocinar:** se recomienda aceite de oliva virgen extra, oliva virgen, oliva o girasol alto oleico.



## Sal

- Se recomienda **sal yodada con moderación**. Es importante **limitar el uso de conservas** (de pescado, maíz, aceitunas...) a un máximo de 2 veces al mes por su alto contenido en sal.

Grupo de alimentos	Mínimo de variedades diferentes ofertadas al mes	Mínimo de recetas diferentes ofertadas al mes
 Frutas	4	–
 Hortalizas	4	3
 Legumbres	3	2
 Farináceos (Pasta/Arroz/Patata...)	6	3
 Carnes	3	2
 Pescados	3	2
 Huevos	–	2

- **Fomentar la VARIEDAD**, aprovechando la variedad estacional, y las recetas diferentes dentro de cada grupo alimentario (asados, hervidos, guisados, plancha...).
- Los **fritos quedan limitados** a un máximo de 2 veces por semana.
- Elaborar, al menos, un **menú diferente** –de temporada– por trimestre.
- **Hortalizas crudas o bien fruta fresca cruda**, a diario: los productos vegetales crudos han de estar presentes en cada comida. Los días en los que no hay fruta fresca de postre se ofrecerá un plato de ensalada u otro tipo de hortaliza cruda.
- Evitar incluir proteína animal en el primer plato: como criterio general, **los primeros platos estarán exentos de proteína animal**

y cuando el primer plato incorpore dicha proteína (paella, arroz con pescado o carne, canelones, pasta a la boloñesa, lasaña...), únicamente requieren un acompañamiento vegetal (ensalada, verduras salteadas, crema de verduras...).

- **Moderar la oferta de alimentos precocinados** (rebozados, croquetas, canelones, empanadillas, pizzas...), siendo la recomendación de 0 veces al mes, con una frecuencia máxima de 3 veces al mes.
- **Fomentar los productos locales, de temporada y ecológicos:** la recomendación es que al menos el 45% del total de frutas y hortalizas ofertadas sean de temporada y de proximidad y al menos el 5% del total de alimentos ofertados sean de producción ecológica y de proximidad.
- **La información sobre el menú ha de ser detallada:** la denominación del plato ha de **manifestar claramente el alimento principal**,

ingredientes acompañantes principales y técnica culinaria (plancha, frito, guisado, asado, crudo, etc.). También se han de **especificar los ingredientes y técnicas culinarias de las guarniciones**. Así como **el tipo de aceite** utilizado para aliñar, cocinar y freír, **el tipo de sal, el tipo de pan, la bebida** ofertada incluyendo **el recipiente y la forma de acceso**, las variedades de fruta, **el tipo de lácteo** y si lleva o no azúcar u otro edulcorante, **el uso de productos locales, de temporada y ecológicos, el uso de conservas y el de precocinados**.





















**Hacer los cambios paulatinamente, favoreciendo el disfrute y el cambio de hábitos alimentarios.**





















- El menú escolar ha de ofrecer una **orientación para las cenas**, de forma que éstas complementen adecuadamente los alimentos tomados al mediodía.








La fruta ha de tomarse entera, de todos los colores y de temporada.





















## Plantilla de menú mensual orientativo

Semana 1		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Platos	1.º	Legumbre 	Hortaliza 	Arroz 	Hortaliza 	Pasta 
	2.º	Huevo 	Carne blanca 	Legumbre 	Carne roja/procesada 	Pescado azul 
	Guarnición (2.º)	Hortaliza cruda 	Pasta/Arroz Patata/Legumbre 	Hortaliza cruda 	Pasta/Arroz Patata/Legumbre 	Hortaliza cruda 
	Postre	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur natural (sin azúcar) 


Semana 2		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Platos	1.º	Cereal 	Pasta 	Hortaliza cruda 	Arroz 	Legumbre 
	2.º	Legumbre 	Carne blanca 	Legumbre (plato único) 	Pescado blanco 	Huevo 
	Guarnición (2.º)	Hortaliza 	Hortaliza 		Hortaliza cruda 	Hortaliza cruda 
	Postre	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 



Semana 3		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Platos	1.º	Hortaliza 	Legumbre 	Arroz 	Hortaliza 	Pasta 
	2.º	Carne blanca 	Carne roja/procesada 	Huevo 	Legumbre 	Pescado blanco 
	Guarnición (2.º)	Pasta/Arroz Patata/Legumbre 	Hortaliza cruda 	Hortaliza cruda 	Pasta/Arroz Patata 	Hortaliza cruda 
	Postre	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur natural (sin azúcar) 

Semana 4		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Platos	1.º	Arroz 	Hortaliza 	Legumbre (plato único) 	Pasta 	Legumbre 
	2.º	Huevo 	Pescado blanco 		Pescado azul 	Carne blanca 
	Guarnición (2.º)	Hortaliza cruda 	Pasta/Arroz Patata/Legumbre 	Hortaliza cruda 	Hortaliza cruda 	Hortaliza cruda 
	Postre	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 

Ejemplos de menús

	Ejemplos de menús		
	Menú de otoño		
Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
1. <sup>a</sup>	Alubias pintas estofadas (puerro, cebolla, pimiento, zanahoria) Tortilla de calabacín y patata con zanahoria rallada Naranja	Menestra de verduras (zanahoria, fréjoles, acelgas, alcachofas) Pavo guisado con arroz integral Pera	Risotto de setas Alubias blancas estofadas (puerro, cebolla, pimiento, zanahoria) con ensalada de lechuga y zanahoria Kiwi
2. <sup>a</sup>	Patatas guisadas con verduras (berenjena, cebolla, pimiento, puerro) Fabes con calabaza Uvas	Macarrones integrales con brócoli Pollo asado con pimientos asados Pera	Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, maíz y zanahoria) Negritos con arroz Mandarina
3. <sup>a</sup>	Crema de calabacín Tortilla de patata Pera	Sopa de cocido Cocido de garbanzos con compango Ensalada de lechuga y cebolla Kiwi	Arroz integral con verduras Hamburguesa casera de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Naranja
4. <sup>a</sup>	Arroz integral con salsa de tomate casera y huevo frito Ensalada de lechuga y aguacate Manzana	Fréjoles guisados Fritos de pixín con puré de patata casero Mandarina	Lentejas estofadas (puerro y zanahoria) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Kiwi

Ejemplos de menús		
Menú de otoño		
JUEVES	VIERNES	Semana
Crema de calabaza Ternera asada con patatas asadas Manzana	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Salmón a la plancha con limón y ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural sin azúcar	1. <sup>a</sup>
Paella marinera (sepia y merluza) Ensalada de tomate y mozzarella Manzana	Garbanzos con espinacas Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y cebolla Kiwi	2. <sup>a</sup>
Coliflor gratinada Fabes pintas con arroz Manzana	Fideuá de verduras Pescadilla a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha Yogur natural sin azúcar	3. <sup>a</sup>
Caracolillos de pasta con champiñones Bonito a la plancha con pisto y ensalada de lechuga y tomate Uvas	Crema de legumbres (lentejas, alubias pintas, habas de mayo, cebolla, puerro, ajo y patata) Pechuga de pollo a la plancha con puré de manzana Ensalada de lechuga y maíz Naranja	4. <sup>a</sup>



### Pan



Todos los menús irán acompañados de una **ración diaria de pan**, que será **integral los lunes, miércoles y viernes**.

### Aceite



El aceite utilizado para **aliñar las ensaladas** será de **oliva virgen extra** y **para cocinar y freír de oliva virgen**.

### Sal



Se utilizará solamente y **de forma moderada sal yodada**.

### Agua



Se ofrecerá como **única bebida agua de grifo** en jarras de cristal en las mesas.

### Vegetales





Los **productos de origen vegetal serán de temporada, proximidad y ecológicos** en la medida de lo posible.

### Rebozados



Los **rebozados serán caseiros**.

	Ejemplos de menús		
	Menú de invierno		
Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
1. <sup>a</sup>	<p>Fabes canela estofadas (puerro, cebolla, pimiento, zanahoria)</p> <p>Tortilla paisana (calabacín, cebolla, zanahoria, guisantes) con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Naranja</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo al ajillo con espirales integrales</p> <p>Plátano</p>	<p>Arroz integral con pisto</p> <p>Alubias pintas estofadas (puerro, cebolla, pimiento, zanahoria) con ensalada de lechuga</p> <p>Pera</p>
2. <sup>a</sup>	<p>Puré de boniato</p> <p>Lentejas con calabacín</p> <p>Fresas</p>	<p>Canelones caseros de espinacas</p> <p>Escalope de pollo casero con champiñones salteados</p> <p>Manzana</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y frutos secos</p> <p>Garbanzos con repollo</p> <p>Kiwi</p>
3. <sup>a</sup>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla francesa de queso con patatas fritas</p> <p>Mandarina</p>	<p>Fabada asturiana</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Naranja</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Conejo guisado con ensalada de canónigos y tomates cherry</p> <p>Pera</p>
4. <sup>a</sup>	<p>Risotto de calabaza y setas</p> <p>Huevos cocidos con salsa de tomate casera y ensalada de lechuga, pera y pepino</p> <p>Plátano</p>	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Chipirones guisados en su tinta con arroz</p> <p>Fresas</p>	<p>Garbanzos con espinacas</p> <p>Ensalada vegetal (lechuga, tomate, zanahoria y cebolla)</p> <p>Kiwi</p>

Ejemplos de menús		
Menú de invierno		
JUEVES	VIERNES	Semana
Coliflor al ajoarriero Carrilleras guisadas con patatas cocidas Mandarina	Espaguetis integrales con pimientos Caballa a la plancha con ensalada de escarola Yogur natural sin azúcar	1. <sup>a</sup>
Arroz integral con verduras Lenguado a la plancha con ensalada de lechuga y manzana Pera	Guisantes estofados (puerro, cebolla, pimiento, zanahoria) Tortilla de coliflor con ensalada de lechuga y maíz Naranja	2. <sup>a</sup>
Calabacín al horno relleno de verduras (cebolla, pimiento, puerro, tomate y queso) Lentejas estofadas con arroz Kiwi	Fideuá de pescado blanco (chipirones y pixín) Ensalada de hortalizas frescas (apio, zanahoria y calabacín) Yogur natural sin azúcar	3. <sup>a</sup>
Espaguetis integrales al ajillo Salmón al horno con zanahoria rallada Pera	Fabas con calabacín Guiso de pavo estofado con ensalada de lechuga y tomate Mandarina	4. <sup>a</sup>

**Pan**

Todos los menús irán acompañados de una **ración diaria de pan**, que será **integral los lunes, miércoles y viernes**.

**Aceite**

El aceite utilizado para **aliñar las ensaladas** será de **oliva virgen extra** y **para cocinar y freír** de **oliva virgen**.

**Sal**

Se utilizará solamente y **de forma moderada sal yodada**.

**Agua**


Se ofrecerá como **única bebida agua de grifo** en jarras de cristal en las mesas.

**Vegetales**

Los **productos de origen vegetal** serán de **temporada, proximidad y ecológicos** en la medida de lo posible.

**Rebozados**

Los **rebozados** serán **caseiros**.

	Ejemplos de menús		
	Menú de primavera		
Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
1. <sup>a</sup>	<p>Alubias pintas estofadas (puerro, cebolla, pimiento, zanahoria)</p> <p>Revuelto de setas y espárragos con ensalada de tomate</p> <p>Fresas</p>	<p>Coliflor y patata cocida salteada con ajo, aceite de oliva y pimentón</p> <p>Albóndigas caseras de pollo en salsa con guisantes</p> <p>Cerezas</p>	<p>Paella de verduras (ajo, pimiento, tomate, alcachofas, calabacín)</p> <p>Ensalada de lentejas (pimiento, pepino, tomate, zanahoria y cebolla)</p> <p>Naranja</p>
2. <sup>a</sup>	<p>Patatas viudas con verduritas (calabacín, cebolla, pimiento, puerro)</p> <p>Garbanzos con calabacín</p> <p>Melocotón</p>	<p>Pasta integral con espinacas y puerro</p> <p>Pechuga de pavo a la naranja con escalivada (pimiento, berenjena, cebolla)</p> <p>Pera</p>	<p>Ensalada de canónigos y tomates cherry</p> <p>Alubias blancas con vinagreta</p> <p>Naranja</p>
3. <sup>a</sup>	<p>Sopa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con ensalada campera (patata, lechuga, tomate, maíz y zanahoria)</p> <p>Cerezas</p>	<p>Ensalada de garbanzos (pimiento, pepino, tomate, zanahoria y cebolla)</p> <p>Estofado de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Albaricoque</p>	<p>Arroz integral con guisantes, judías verdes y pimientos</p> <p>Pollo guisado con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Mandarina</p>
4. <sup>a</sup>	<p>Arroz integral con champiñones</p> <p>Tortilla de puerros con ensalada de lechuga, tomate y melocotón</p> <p>Nísperos</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Bacalada fresca al horno con patatas fritas</p> <p>Melocotón</p>	<p>Lentejas estofadas (puerro, cebolla, pimiento, zanahoria)</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, maíz y zanahoria)</p> <p>Albaricoque</p>



Ejemplos de menús		
Menú de primavera		
JUEVES	VIERNES	Semana
Pote asturiano (berza, patata y compango) Plátano	Ensalada de pasta integral (pasta integral, lechuga, tomate, melocotón, pepino) Sardinas asadas con ensalada de hortalizas frescas (apio, zanahoria, calabacín) Yogur natural sin azúcar	1. <sup>a</sup>
Ensalada de arroz integral (arroz integral, tomate, zanahoria, cebolla, pepino) Calamares a la romana con ensalada de escarola Plátano	Puré de guisantes Huevos rellenos de bonito con ensalada de tomate Fresas	2. <sup>a</sup>
Berenjenas fritas Negritos con arroz Naranja	Tiburones con calabacín Lubina a la plancha con ensalada de lechuga y aguacate Yogur natural sin azúcar	3. <sup>a</sup>
Ensalada de judías verdes, tomate y patata Lasaña casera de bonito Fresas	Arbeyos guisados con patatines Conejo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Naranja	4. <sup>a</sup>

**Pan**

Todos los menús irán acompañados de una **ración diaria de pan**, que será **integral los lunes, miércoles y viernes**.

**Aceite**

El aceite utilizado para **aliñar las ensaladas** será de **oliva virgen extra** y **para cocinar y freír de oliva virgen**.

**Sal**

Se utilizará solamente y **de forma moderada sal yodada**.

**Agua**

Se ofrecerá como **única bebida agua de grifo** en jarras de cristal en las mesas.












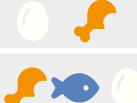






**Vegetales**

Los **productos de origen vegetal** serán de **temporada, proximidad y ecológicos** en la medida de lo posible.

**Rebozados**

Los **rebozados** serán **case-ros**.

## Orientaciones para las cenas complementarias con el menú de mediodía

Platos	Comida	Cena
1.º	 Hortaliza	 Pasta, arroz, patata o legumbre
	 Pasta, arroz, patata o legumbre	 Hortaliza
2.º	 Carne	 Pescado o huevo
	 Huevo	 Carne blanca o pescado
	 Pescado	 Huevo o carne blanca
	 Legumbre	 Carne blanca, pescado o huevo
Guarnición del 2.º	 Pasta, arroz, patata o legumbre	 Hortaliza
	 Hortaliza	 Pasta, arroz, patata o legumbre
Postre	 Fruta fresca o lácteo	 Fruta fresca

## Ejemplos de orientaciones para las cenas complementarias correspondientes a la plantilla mensual orientativa

### Semana 1

#### Ejemplo comida

Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º	Legumbre	Hortaliza	Arroz	Hortaliza	Pasta
2.º	Huevo	Carne blanca	Legumbre	Carne roja/procesada	Pescado blanco
Guarnición 2.º plato	Hortaliza cruda	Pasta/Arroz/Patata Legumbre	Hortaliza cruda	Pasta/Arroz/Patata Legumbre	Hortaliza cruda
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural sin azúcar

#### Ejemplo cena

Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º	Hortaliza	Pasta/Arroz/Patata Legumbre	Hortaliza	Pasta/Arroz/Patata Legumbre	Hortaliza
2.º	Pescado blanco	Huevo	Carne blanca	Pescado azul	Huevo
Guarnición 2.º plato	Pasta/Arroz/Patata	Hortaliza cruda	Pasta/patata	Hortaliza cruda	Arroz/patata Legumbre
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

## Semana 2

### Ejemplo comida

Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º	Cereal	Pasta	Hortaliza cruda	Arroz	Legumbre
2.º	Legumbre	Carne blanca	Legumbre (plato único)	Pescado blanco	Huevo
Guarnición 2.º Plato	Hortaliza	Hortaliza		Hortaliza cruda	Hortaliza cruda
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

### Ejemplo cena

Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º	Hortaliza cruda	Hortaliza cruda	Pasta/Arroz/Patata	Hortaliza	Hortaliza
2.º	Huevo	Pescado azul	Huevo	Carne blanca	Pescado blanco
Guarnición 2.º Plato	Pasta/Arroz	Arroz/Patata	Hortaliza	Pasta/Patata	Pasta/Arroz/Patata
	Legumbre	Legumbre		Legumbre	
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

## Semana 3

### Ejemplo comida

Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º	Hortaliza	Legumbre	Arroz	Hortaliza	Pasta
2.º	Huevo	Carne roja/procesada	Carne blanca	Legumbre	Pescado blanco
Guarnición 2.º Plato	Pasta/Arroz/Patata	Hortaliza cruda	Hortaliza cruda	Pasta/Arroz/Patata	Hortaliza cruda
	Legumbre				
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural sin azúcar

### Ejemplo cena

Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º	Pasta/Arroz/Patata	Hortaliza	Hortaliza	Pasta/Arroz/Patata	Hortaliza
	Legumbre				
2.º	Carne blanca	Pescado azul	Huevo	Carne blanca	Huevo
Guarnición 2.º Plato	Hortaliza cruda	Pasta/Arroz/Patata	Pasta/Patata	Hortaliza cruda	Arroz/Patata
			Legumbre		Legumbre
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

## Semana 4

### Ejemplo comida

Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º	Arroz	Hortaliza	Legumbre (plato único)	Pasta	Legumbre
2.º	Huevo	Pescado blanco		Pescado azul	Carne blanca
Guarnición 2.º Plato	Hortaliza cruda	Pasta/Arroz/Patata Legumbre	Hortaliza cruda	Hortaliza cruda	Hortaliza cruda
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

### Ejemplo cena

Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º	Hortaliza	Pasta/Arroz/Patata	Hortaliza	Hortaliza	Hortaliza
2.º	Carne blanca	Huevo	Pescado blanco	Carne blanca	Huevo
Guarnición 2.º Plato	Pasta/Arroz/Patata Legumbre	Hortaliza cruda	Pasta/Arroz/Patata	Arroz/Patata Legumbre	Pasta/Arroz/Patata
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

# RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE PESCADO POR PRESENCIA DE MERCURIO

DE LA AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD  
ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AESAN)

Hg

NJPO en línea 732-19-013-6

Depósito legal: M-32826-2019



#MercurioAESAN



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

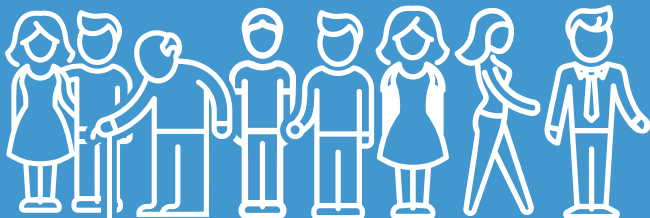
MINISTERIO  
DE SALUD, CONSUMO  
Y BIENESTAR SOCIAL



agencia  
española de  
seguridad  
alimentaria y  
nutrición



## POBLACIÓN GENERAL



**TODAS  
LAS  
ESPECIES**

**3 - 4 RACIONES DE  
PESCADO POR SEMANA**

Procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.

## POBLACIÓN VULNERABLE



**MUJERES  
EMBARAZADAS,  
PLANIFICANDO ESTARLO  
O EN LACTANCIA  
NIÑOS 0-10 AÑOS**

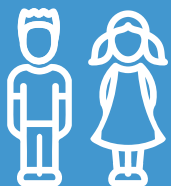
**ESPECIES ALTO  
CONTENIDO  
EN MERCURIO**

 **EVITAR CONSUMO**

**ESPECIES BAJO  
Y MEDIO  
CONTENIDO  
EN MERCURIO**

**3 - 4 RACIONES  
DE PESCADO  
POR SEMANA**

Procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.



**NIÑOS ENTRE  
10 -14 AÑOS**

**ESPECIES ALTO  
CONTENIDO  
EN MERCURIO**

**LIMITAR EL CONSUMO**  
120 gramos al MES

**ESPECIES BAJO  
Y MEDIO  
CONTENIDO  
EN MERCURIO**

**3 - 4 RACIONES  
DE PESCADO  
POR SEMANA**

Procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.



## ESPECIES


**Especies con ALTO  
contenido en mercurio**

Pez espada/Emperador, Atún rojo (*Thunnus thynnus*), Tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera) y Lucio


**Especies con BAJO  
contenido en mercurio**

Abadejo, Anchoa/Boquerón Arenque, Bacalao, Bacaladilla, Berberecho, Caballa, Calamar, Camarón, Cangrejo, Cañadilla, Carbonero/Fogonero, Carpa, Chipirón, Chirla/Almeja, Choco/Sepia/Jibia, Cigala, Coquina, Dorada, Espadín, Gamba, Jurel, Langosta, Langostino, Lenguado europeo, Limanda/Lenguadina, Lubina, Mejillón, Merlan, Merluza/Pescadilla, Navaja, Ostión, Palometa, Platija, Pota, Pulpo, Quisquilla, Salmón atlántico/Salmón, Salmón del Pacífico, Sardina, Sardinela, Sardinopa, Solla, y Trucha. **Las demás especies de productos de la pesca no mencionadas específicamente se entenderán con un CONTENIDO MEDIO en mercurio.**

**¿Qué es el mercurio?**

Es un **contaminante medioambiental** que puede encontrarse en nuestros alimentos debido a su presencia natural en la corteza terrestre y como resultado de la actividad humana. La forma en la que

principalmente se encuentra presente en los pescados se denomina metilmercurio.

**¿Por qué hablamos de mercurio y pescado?**

A partir de su liberación al medioambiente el mercurio está presente en aguas de mares y ríos y puede concentrarse, en proporción variable, en los pescados. **La cantidad de mercurio en los peces está relacionada con su posición dentro de la cadena trófica, por tanto, los peces depredadores, de gran tamaño y más longevos como el pez espada, tiburón, atún rojo o lucio tienen concentraciones más altas. Este fenómeno se conoce como bioacumulación.**

**¿Qué riesgo puede presentar el mercurio sobre la salud?**

El mercurio puede afectar al **sistema nervioso central en desarrollo**, por exposición directa tras el **consumo de ciertos alimentos** o indirectamente al poder **atravesar la placenta**. También puede estar presente en la leche materna.

**Por ello las mujeres embarazadas, o que estén planificando estarlo, así como aquellas en periodo de lactancia, junto con los niños de menor edad constituyen la población más vulnerable al mercurio.**




**¿Es seguro comer pescado?**


**Sí, comer pescado es seguro y saludable.**

En la legislación alimentaria europea **existen límites máximos de mercurio que son de obligado cumplimiento** y que, controlados por las autoridades sanitarias, garantizan un consumo seguro de alimentos por la población. **El consumo de pescado conlleva, además, efectos beneficiosos para la salud ya que aporta energía, es una fuente de proteínas de alto valor biológico** y contribuye a la ingesta de nutrientes esenciales como el **yodo, el selenio, el calcio y las vitaminas A y D**. También tiene un buen perfil lipídico proporcionando **ácidos grasos** poliinsaturados de cadena larga **omega-3**, que es un componente de los patrones dietéticos asociados con la buena salud, y pocos ácidos grasos saturados.

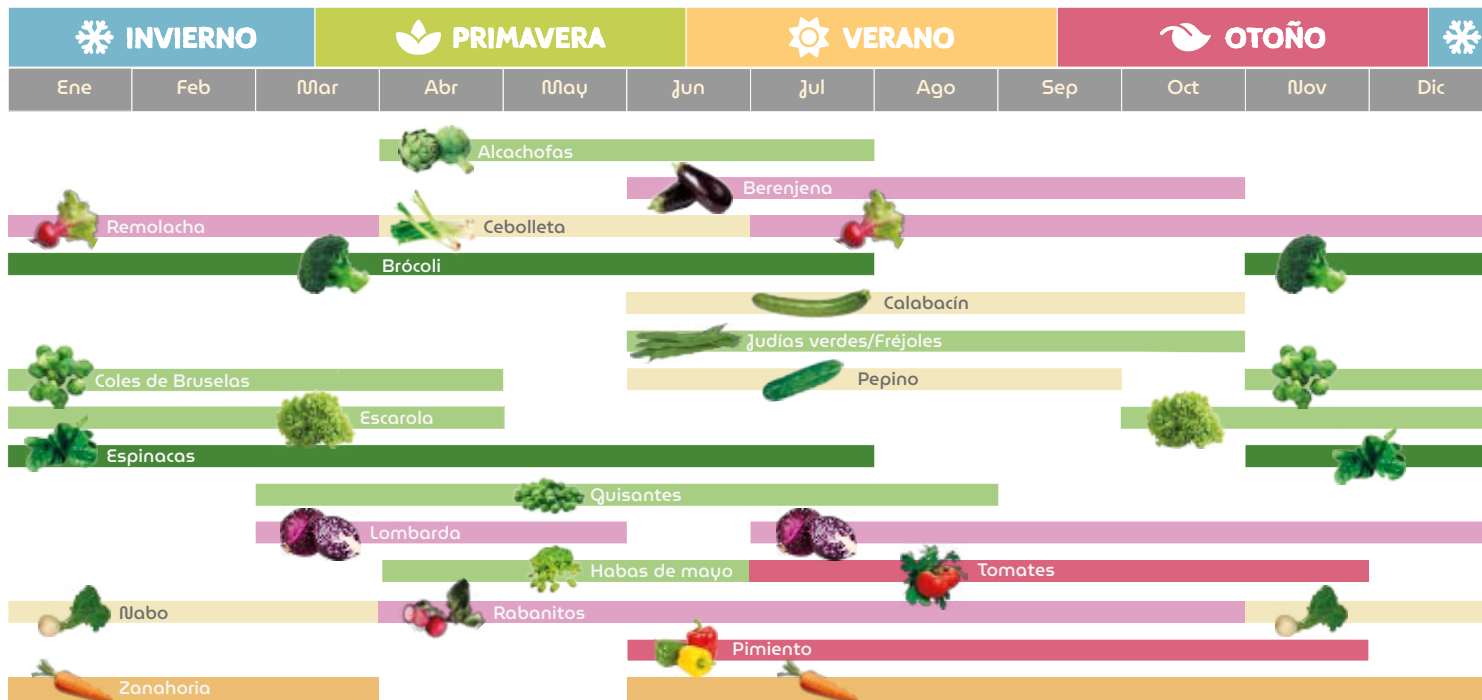
**La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha asociado el consumo habitual de pescado durante el embarazo con efectos beneficiosos sobre el desarrollo neurológico en niños y con la reducción del riesgo de mortalidad por enfermedad coronaria en adultos.**

## Gramajes orientativos en función de la edad (pesos en crudo)

		Cantidad expresada en gramos y en crudo			
		3 a 6 años	7 a 12 años	13 a 15 años	16 a 18 años
<b>Fruta</b> 	<b>Fruta fresca</b>	90-120	120-150	150-200	175-250
	<b>Hortalizas</b> 	<b>Plato principal</b>	100-120	120-150	150-200
	<b>Guarnición</b>	50-60	60-100	100-120	120-150
<b>Legumbres, tubérculos y cereales</b> 	<b>Legumbres (plato principal)</b>	30-50	50-60	60-80	80-100
	<b>Legumbres (guarnición)</b>	15-20	20-30	30-40	40-50
	<b>Patata (plato principal)</b>	150-200	200-250	250-300	250-300
	<b>Patata (guarnición)</b>	80-90	90-100	100-150	150-200
	<b>Arroz, pasta (plato principal)</b>	50-60	60-80	80-90	90-100
	<b>Arroz, pasta (sopa)</b>	20-25	25-30	30-35	35-50
	<b>Arroz, pasta (guarnición)</b>	20-25	25-30	30-35	35-50

		Cantidad expresada en gramos y en crudo			
		3 a 6 años	7 a 12 años	13 a 15 años	16 a 18 años
<b>Legumbres, pescados, huevos y carnes</b> 	<b>Legumbres (plato principal)</b>	30-50	50-60	60-80	80-100
	<b>Legumbres (guarnición)</b>	15-20	20-30	30-40	40-50
	<b>Pescado</b>	50-60	70-90	100-130	100-130
	<b>Huevos</b>	1 unidad pequeña	1-2 unidades	2 unidades	2 unidades
	<b>Corte de carne sin hueso</b>	40-50	60-80	90-110	90-110
	<b>Pollo, conejo, chuleta de cerdo o cordero... (peso en bruto)</b>	50-65	75-100	115-140	115-140
	<b>Carne picada (hamburguesas, albóndigas...)</b>	40-50	60-80	90-110	90-110
<b>Lácteos</b> 	<b>Yogur natural (sin azúcares añadidos)</b>	50-100	100	100-150	100-150
	<b>Queso (para gratinar...)</b>	10	15	20	20

\* Las cantidades que se proponen son orientativas y deben ajustarse teniendo en cuenta las particularidades de los niños y niñas.  
Fuente: Traducido de la Agencia de Salud Pública de Cataluña.



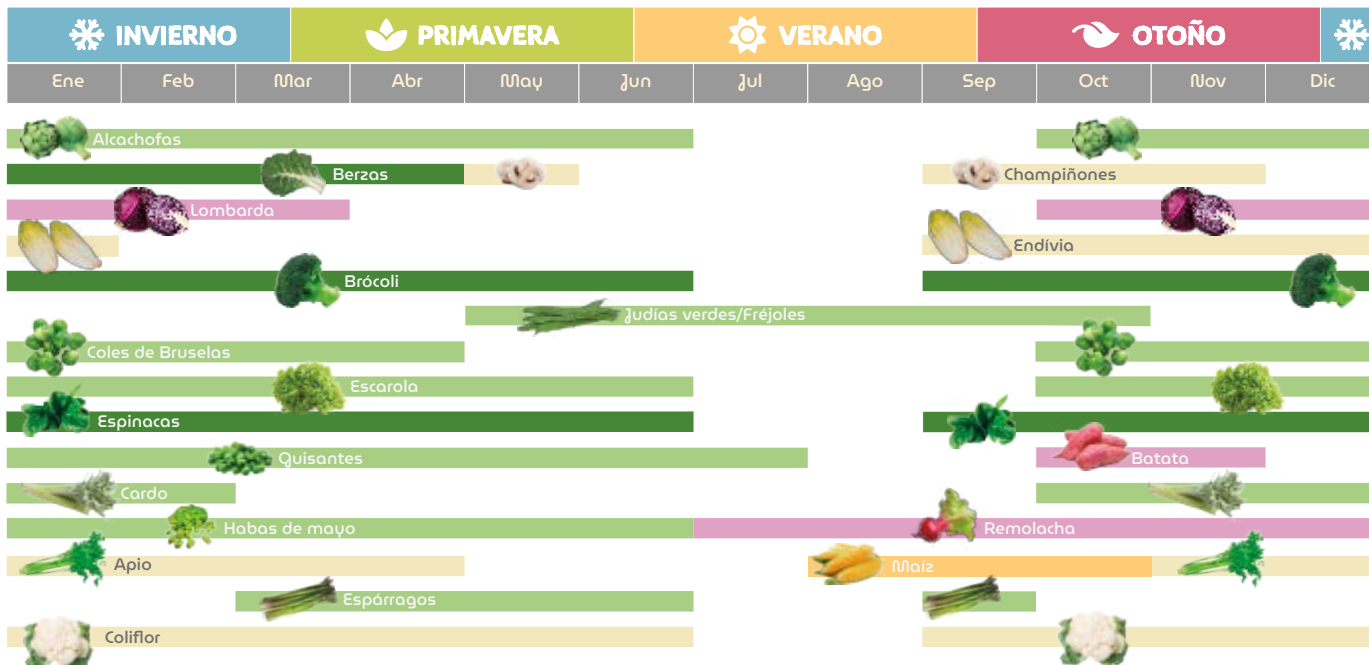
### Cultivos de hortalizas

En Asturias



**TODO EL AÑO**

Acelgas	Berzas	Coliflor
Lechuga	Puerros	Repollo



## Cultivos de hortalizas

En el resto de España

### TODO EL AÑO







