



Presentación

Este cuaderno de menús pretende facilitar a las Escuelas Infantiles de Asturias la tarea de planificar menús saludables.

Incluye unas propuestas de menús tipo para las diferentes edades y se basa en la política nutricional adoptada por la Consejería de Sanidad en Asturias, recogida en dos documentos básicos: la Guía “Comer en la Escuela Infantil. Recomendaciones de 0 a 3 años”, elaborada en 2011 y el Pliego Común para el Servicio de Catering de las Escuelas de Educación Infantil de Asturias”, aprobado en 2013.

Este cuaderno parte de un puñado de menús modelo. Os animamos a ir ocupando sus páginas con aquellos menús elaborados desde las escuelas con el apoyo y supervisión de la Asesoría Nutricional.

Es necesario aclarar que, además de buscar un equilibrio nutricional en el menú diario, el menú mensual será equilibrado en función de todas las propuestas del mes. Por ello, y aunque en el diseño de un menú puedan tomarse ejemplos de algunos días concretos, **siempre es preciso valorar el menú mensualmente** de acuerdo con las recomendaciones de la estrategia NAOS.

El cuaderno de menús incluye mensajes con las recomendaciones nutricionales actuales y con algunas recomendaciones de carácter medioambiental y de seguridad alimentaria, con el fin de ir mejorando el comedor escolar y su entorno de forma integral.

GRACIAS al personal educativo y de cocina por su implicación y esfuerzo en esta tarea.

Índice

Plato saludable	4
Menús modelo para escuelas con cocina propia	5
Menús modelo para escuelas con servicio de catering	12
Recomendaciones actuales para las Escuelas Infantiles de Asturias	19
Gramajes orientativos de las raciones a los 2-3 años	23
Recomendaciones actuales sobre el consumo de pescado	24
Calendario de cosecha de los principales cultivos en Asturias	25

Plato saludable

Verduras

Utiliza verduras y hortalizas variadas y de temporada

5 raciones al día entre verdura y fruta

Frutas

Consume mucha fruta de todos los colores y de temporada



Cereales

Son parte importante del aporte DIARIO en una alimentación saludable

Proteína

Incluir SEMANALMENTE legumbres, pescado, huevos y carnes magras

Las verduras + hortalizas + cereales son la base de una alimentación sana. En nuestro menú diario las verduras/hortalizas y la fruta deben ocupar la mitad del mismo, los diversos cereales una cuarta parte y las proteínas SOLO la cuarta parte restante.

Nuestro plato en Asturias está lejos de las RECOMENDACIONES ACTUALES con **EXCESO de carne y lácteos** y **DEFECTO de verduras, hortalizas y frutas**

*Menús modelo
para escuelas con
cocina propia*

Menú de Otoño

LOS PRIMEROS PURÉS (6-12 MESES)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PURÉ BÁSICO	Patata y hortalizas	Crema de calabaza	Arroz y hortalizas	Patata, zanahoria y puerro	Patata y hortalizas
PURÉ INICIO	Patata y hortalizas + pollo	Crema de calabaza + ternera	Arroz y hortalizas + pavo	Patata, zanahoria y puerro + cerdo	Puré de patata y hortalizas + ternera
PURÉ CONTI.	Patata y hortalizas + yema de huevo	Crema de calabaza + pescado blanco	Arroz y hortalizas + pavo	Patata, zanahoria y puerro + pesc. blanco	Puré de patata y hortalizas + ternera
POSTRE	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla fruta/Yogur nat.	Papilla de frutas
PURÉ BÁSICO	Arroz y hortalizas	Patata, zanahoria y puerro	Patata y hortalizas	Judías verdes guisadas	Patata y hortalizas
PURÉ INICIO	Arroz y hortalizas + cerdo	Patata, zanahoria y puerro + ternera	Patata y hortalizas + pavo	Judías verdes guisadas + pollo	Patata y hortalizas + ternera
PURÉ CONTI.	Arroz y hortalizas + cerdo	Patata, zanahoria y puerro + pesc. blanco	Patata y hortalizas + yema de huevo	Judías verdes guisadas + pollo	Patata y hortalizas + pescado blanco
POSTRE	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla fruta/Yogur nat.	Papilla de frutas
PURÉ BÁSICO	Patata y hortalizas	Patata, zanahoria y puerro	Arroz y hortalizas	Patata, zanahoria y puerro	Arroz y hortalizas
PURÉ INICIO	Patata y hortalizas + pavo	Patata, zanahoria y puerro + ternera	Arroz y hortalizas + pollo	Patata, zanahoria y puerro + cerdo	Arroz y hortalizas + ternera
PURÉ CONTI.	Patata y hortalizas + pavo	Patata, zanahoria y puerro + pesc. blanco	Arroz y hortalizas + pollo	Patata, zanahoria y puerro + yema de huevo	Arroz y hortalizas + pescado blanco
POSTRE	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla fruta/Yogur nat.	Papilla de frutas
PURÉ BÁSICO	Patata y hortalizas	Sopa de tomate o puré (puerro-patata-zanahoria)	Arroz y hortalizas	Patata y hortalizas	Arroz y hortalizas
PURÉ INICIO	Crema de puerros + ternera	Sopa de tomate o puré (puerro-patata-zanah.) + cerdo	Arroz y hortalizas + pollo	Patata y hortalizas + pavo	Arroz y hortalizas + pollo
PURÉ CONTI.	Crema de puerros + yema de huevo	Sopa de tomate o puré (puerro, pat. y zanah.) + cerdo	Arroz y hortalizas + pollo	Patata y hortalizas + pescado blanco	Arroz y hortalizas + pollo
POSTRE	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla fruta/Yogur nat.	Papilla de frutas

En ocasiones, el puré puede coincidir con el del menú general. Las papillas de frutas serán combinaciones variadas de naranja, pera, plátano y manzana. La proteína animal de los purés de inicio y continuación se incorporará teniendo en cuenta la edad y la información aportada por la familia. El yogur será natural y sólo para el menú de continuación.

Menú de Otoño

A PARTIR DEL PRIMER AÑO DE VIDA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
24-36 MESES	Tiburones con gambas	Crema de calabaza	Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y dados de pavo)	Menestra de verduras	Alubias blancas estofadas
12-24 MESES	Puré de patata y hortalizas	Crema de calabaza	Puré garbanzos y arroz + ensalada con pavo	Puré de menestra de verduras	Puré de alubias estofadas
	Tortilla francesa con ensalada (zanah. y tomate)	Limanda en salsa verde con patatas	Garbanzos con arroz	Salmón encebollado	Ternera guisada con champiñones
	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur natural	Fruta del tiempo
24-36 MESES	Arroz huertano	Sopa juliana	Lentejas estofadas	Judías verdes guisadas	Puré de verduras (patata y hortalizas)
12-24 MESES	Puré de arroz y hortalizas	Sopa juliana o puré (patata, puerro y zanahoria)	Puré de lentejas estofadas	Puré de judías verdes guisadas	Puré de verduras
	Lomo de cerdo con ensalada de lechuga	Merluza con ajo y perejil con puré de patata	Huevos guisados con pisto	Pollo asado con espirales salteados	Lenguado con ensalada de maíz
	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur natural	Fruta del tiempo
24-36 MESES	Brócoli con tomate	Patatas viudas (con verduras)	Sopa de fideos	Champiñones salteados	Crema de legumbres y verduras
12-24 MESES	Puré de patata y hortalizas	Puré de patatas viudas	Puré arroz-hortalizas o sopa + pollo-zanahoria	Puré de puerro, patata y zanahoria	Crema de legumbres y verduras
	Pechuga de pavo con patatas al vapor	Pescadilla al limón con lechuga y espárragos	Garbanzos con pollo y zanahoria	Tortilla de patata	Trucha asada con ensalada de tomate
	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur natural	Fruta del tiempo
24-36 MESES	Porrusalda (sin pescado) o cocido de puerros	Sopa de tomate	Ensalada verde	Macarrones con tomate	Lentejas a la castellana
12-24 MESES	Crema de puerros	Sopa de tomate	Puré de arroz y hortalizas	Puré de patata y hortalizas	Puré de lentejas a la castellana
	Revuelto de espinacas	Albóndigas mixtas guisadas con arroz	Paella mixta	Bacalao con piperrada	Pechuga de pollo en salsa con berenjena
	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur natural	Fruta del tiempo

La bebida de elección será el agua, utilizar la del grifo si es adecuada

Menú de Invierno

LOS PRIMEROS PURÉS (6-12 MESES)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PURÉ BÁSICO	Crema de judías verdes	Arroz y hortalizas	Patata, zanahoria y puerro	Patata y hortalizas	Arroz y hortalizas
PURÉ INICIO	Crema de judías verdes + ternera	Arroz y hortalizas + pollo	Patata, zanahoria y puerro + cerdo	Patata y hortalizas + pavo	Arroz y hortalizas + pollo
PURÉ CONTI.	Crema de judías verdes + yema de huevo	Arroz y hortalizas + pescado blanco	Patata, zanahoria y puerro + cerdo	Patata y hortalizas + pescado blanco	Arroz y hortalizas + pollo
POSTRE	Papilla fruta/Yogur nat.	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas
PURÉ BÁSICO	Patata, zanahoria y puerro	Arroz y hortalizas	Crema de calabacín	Patata, zanahoria y puerro	Patata y hortalizas
PURÉ INICIO	Patata, zanahoria y puerro + cerdo	Arroz y hortalizas + ternera	Crema de calabacín + pollo	Patata, zanahoria y puerro + pavo	Patata y hortalizas + ternera
PURÉ CONTI.	Patata, zanahoria y puerro + cerdo	Arroz y hortalizas + ternera	Crema de calabacín + pescado blanco	Patata, zanahoria y puerro + pavo	Patata y hortalizas + yema de huevo
POSTRE	Papilla fruta/Yogur nat.	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas
PURÉ BÁSICO	Arroz y hortalizas	Crema de judías verdes	Patata y hortalizas	Patata, zanahoria y puerro	Patata y hortalizas
PURÉ INICIO	Arroz y hortalizas + pollo	Crema de judías verdes + ternera	Patata y hortalizas + pavo	Patata, zanahoria y puerro + ternera	Patata y hortalizas + cerdo
PURÉ CONTI.	Arroz y hortalizas + pollo	Crema de judías verdes + yema de huevo	Patata y hortalizas + pescado blanco	Patata, zanahoria y puerro + ternera	Patata y hortalizas + pescado blanco
POSTRE	Papilla fruta/Yogur nat.	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas
PURÉ BÁSICO	Crema de zanahoria	Arroz y hortalizas	Patata y hortalizas	Patata, zanahoria y puerro	Arroz y hortalizas
PURÉ INICIO	Crema de zanahoria + ternera	Arroz y hortalizas + pollo	Patata y hortalizas + pavo	Patata, zanahoria y puerro + cerdo	Arroz y hortalizas + pollo
PURÉ CONTI.	Crema de zanahoria + yema de huevo	Arroz y hortalizas + pescado blanco	Patata y hortalizas + pavo	Patata, zanahoria y puerro + cerdo	Arroz y hortalizas + pescado blanco
POSTRE	Papilla fruta/Yogur nat.	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas

En ocasiones, el puré puede coincidir con el del menú general. Las papillas de frutas serán combinaciones variadas de naranja, pera, plátano y manzana. La proteína animal de los purés de inicio y continuación se incorporará teniendo en cuenta la edad y la información aportada por la familia. El yogur será natural y sólo para el menú de continuación.

Menú de Invierno

A PARTIR DEL PRIMER AÑO DE VIDA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
24-36 MESES	Judías verdes encebolladas	Arroz con tomate	Panaché d verduras	Lentejas con calabaza	Crema de coliflor
12-24 MESES	Puré de judías verdes encebolladas	Puré de arroz y hortalizas	Puré de panaché de verduras	Puré de lentejas con calabaza	Crema de coliflor
	Tortilla de patata	Merluza en caldo corto	Jamón de cerdo asado con puré de manzana	Lenguado con ensalada de lechuga y tomate	Pechuga de pollo salteada con espirales
	Yogur natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
24-36 MESES	Sopa de lluvia	Champiñones boloñesa (ternera picada y salsa tomate)	Crema de calabacín	Garbanzos con repollo y zanahoria	Patatas a la importancia
12-24 MESES	Sopa de lluvia o puré (patata, puerro y zanahoria)	Puré de alubias-arroz + champiñones boloñesa	Crema de calabacín	Puré de garbanzos con repollo y zanahoria	Puré de patatas a la importancia
	Lomo de cerdo con brócoli	Alubias pintas con arroz	Salmón al horno con patatas panaderas	Pavo al horno con tomate asado	Tortilla de merluza
	Yogur natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
24-36 MESES	Espaguetis con guisantes	Crema de judías verdes	Lentejas con pisto	Sopa minestrone (verdura y patata)	Pastel de verduras
12-24 MESES	Puré de arroz y hortalizas	Crema de judías verdes	Puré de lentejas con pisto	Sopa minestrone o puré (patata, puerro y zanahoria)	Puré de patata y hortalizas
	Pechuga de pollo con lechuga y naranja	Huevo frito con arroz y tomate	Pescadilla a la plancha con zanahoria cocida	Ternera guisada con patatas	Bacalao con tomate
	Yogur natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
24-36 MESES	Crema de zanahoria	Sopa de fideos	Garbanzos con espinacas	Guiso de setas con arroz	Alubias blancas estofadas
12-24 MESES	Crema de zanahoria	Sopa de fideos o puré de arroz y hortalizas	Puré de garbanzos con espinacas	Puré de setas con arroz	Puré de alubias blancas estofadas
	Tortilla guisada (de patata en salsa)	Limanda en salsa con dados de calabacín	Croquetas caseras con ensalada	Lacón cocido con cachelos	Trucha con juliana de hortalizas
	Yogur natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

*Evitar el consumo excesivo de lácteos
El yogur será natural, sin aditivos*

Menú de Primavera

LOS PRIMEROS PURÉS (6-12 MESES)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PURÉ BÁSICO	Patata, zanahoria y puerro	Patata y hortalizas	Crema de puerros	Patata y hortalizas	Arroz y hortalizas
PURÉ INICIO	Patata, zanahoria y puerro + cerdo	Patata y hortalizas + pollo	Crema de puerros + ternera	Patata y hortalizas + pavo	Arroz y hortalizas + ternera
PURÉ CONTI.	Patata, zanahoria y puerro + cerdo	Patata y hortalizas + pescado blanco	Crema de puerros + ternera	Patata y hortalizas + yema de huevo	Arroz y hortalizas + pescado blanco
POSTRE	Papilla de frutas	Papilla fruta/Yogur nat.	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas
PURÉ BÁSICO	Patata y hortalizas	Patata, zanahoria y puerro	Arroz y hortalizas	Patata y hortalizas	Patata, zanahoria y puerro
PURÉ INICIO	Patata y hortalizas + pollo	Patata, zanahoria y puerro + pavo	Arroz y hortalizas + cerdo	Patata y hortalizas + pollo	Patata, zanahoria y puerro + ternera
PURÉ CONTI.	Patata y hortalizas + pescado blanco	Patata, zanahoria y puerro + yema de huevo	Arroz y hortalizas + cerdo	Patata y hortalizas + pescado blanco	Patata, zanahoria y puerro + yema de huevo
POSTRE	Papilla de frutas	Papilla fruta/Yogur nat.	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas
PURÉ BÁSICO	Arroz y hortalizas	Patata y hortalizas	Patata, zanahoria y puerro	Crema de calabaza	Patata y hortalizas
PURÉ INICIO	Arroz y hortalizas + pavo	Patata y hortalizas + pollo	Patata, zanahoria y puerro + ternera + cerdo	Crema de calabaza + pollo	Patata y hortalizas + pavo
PURÉ CONTI.	Arroz y hortalizas + pavo	Patata y hortalizas + pescado blanco	Patata, zanahoria y puerro + ternera + cerdo	Crema de calabaza + pescado blanco	Patata y hortalizas + pavo
POSTRE	Papilla de frutas	Papilla fruta/Yogur nat.	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas
PURÉ BÁSICO	Patata, zanahoria y puerro	Arroz y hortalizas	Patata y hortalizas	Patata, zanahoria y puerro	Arroz y hortalizas
PURÉ INICIO	Patata, zanahoria y puerro + ternera	Arroz y hortalizas + pollo	Patata y hortalizas + pollo	Patata, zanahoria y puerro + pavo	Arroz y hortalizas + cerdo
PURÉ CONTI.	Patata, zanahoria y puerro + yema de huevo	Arroz y hortalizas + pescado blanco	Patata y hortalizas + pollo	Patata, zanahoria y puerro + pescado blanco	Arroz y hortalizas + cerdo
POSTRE	Papilla de frutas	Papilla fruta/Yogur nat.	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas

En ocasiones, el puré puede coincidir con el del menú general. Las papillas de frutas serán combinaciones variadas de naranja, pera, plátano y manzana. La proteína animal de los purés de inicio y continuación se incorporará teniendo en cuenta la edad y la información aportada por la familia. El yogur será natural y sólo para el menú de continuación.

Menú de Primavera

A PARTIR DEL PRIMER AÑO DE VIDA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
24-36 MESES	Ensalada de pasta	Alubias pintas estofadas	Vichyssoise	Garbanzos estofados	Judías verdes con tomate
12-24 MESES	Puré de patata, puerro y zanahoria	Puré de alubias estofadas	Vichyssoise	Puré de garbanzos estofados	Puré: judías verdes-tomate o hortal.-arroz
	Lacón con pimientos	Lenguado en salsa verde con zanahorias	Ternera guisada con pisto	Huevos guisados con verduritas	Salmón al limón con patatas cocidas
	Fruta del tiempo	Yogur natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
24-36 MESES	Crema de champiñones	Tortilla de patata	Arroz huertano	Calabacín gratinado	Lentejas estofadas
12-24 MESES	Crema de champiñones	Puré de patata, puerro y zanahoria	Puré de arroz y hortalizas	Puré de patata y hortalizas	Puré de lentejas estofadas
	Canelones de bonito	Lomo de cerdo encebollado	Lomo de cerdo encebollado	Limanda con puré de patata	Pollo a la naranja con tomate y zanahoria
	Fruta del tiempo	Yogur natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
24-36 MESES	Lacitos con tomate	Ensalada de alubias	Coliflor gratinada	Crema de calabaza	Ensalada de patata
12-24 MESES	Puré de arroz y hortalizas	Puré de alubias	Puré de patata, puerro y zanahoria	Crema de calabaza	Puré de patata y hortalizas
	Revuelto de espinacas	Pescadilla con judías verdes	Filete ruso (cerdo-ternera) en salsa verde	Albóndigas de merluza con guisantes	Pavo guisado con pimientos
	Fruta del tiempo	Yogur natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
24-36 MESES	Salmorejo cordobés con huevo cocido	Fideos con champiñones	Puré de verduras (patata y hortalizas)	Ensalada (lechuga, tomate, espárragos y maíz)	Espinacas con bechamel
12-24 MESES	Puré de lentejas-arroz + salmorejo-huevo duro	Puré de arroz y hortalizas	Puré de verduras (patata y hortalizas)	Puré (patata, zanahoria y puerro) + arroz-bacalao	Puré de arroz y hortalizas
	Ensalada de lentejas y arroz	Trucha con gajos de tomate	Pechuga de pollo (plancha) y patatas fritas	Arroz con bacalao	Tacos de lomo de cerdo guisados
	Fruta del tiempo	Yogur natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

El aceite de oliva es la mejor opción para cocinar y aliñar

*Menús modelo
para escuelas con
servicio de catering*

Menú de Otoño

LOS PRIMEROS PURÉS (6-12 MESES)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PURÉ BÁSICO	Patata, puerro y zanahoria	Arroz y hortalizas	Patata y hortalizas	Puerro, patata y zanahoria	Arroz y hortalizas
PURÉ INICIO	Patata, puerro y zanahoria + cerdo	Arroz y hortalizas + pavo	Patata y hortalizas + ternera	Puerro, patata y zanahoria + pollo	Arroz y hortalizas + ternera
PURÉ CONTI.	Patata, puerro y zanahoria + cerdo	Arroz y hortalizas + pescado blanco	Patata y hortalizas + yema de huevo	Puerro, patata y zanahoria + pollo	Arroz y hortalizas + pescado blanco
POSTRE	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla fruta/Yogur nat.
PURÉ BÁSICO	Patata y hortalizas	Patata, puerro y zanahoria	Arroz y hortalizas	Crema de puerros	Patata y hortalizas
PURÉ INICIO	Patata y hortalizas + pavo	Patata, puerro y zanahoria + ternera	Arroz y hortalizas + cerdo	Crema de puerros + pollo	Patata y hortalizas + ternera
PURÉ CONTI.	Patata y hortalizas + pavo	Patata, puerro y zanahoria + pesc. blanco	Arroz y hortalizas + cerdo	Crema de puerros + pescado blanco	Patata y hortalizas + yema de huevo
POSTRE	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla fruta/Yogur nat.
PURÉ BÁSICO	Arroz y hortalizas	Patatas y hortalizas	Puerro, patata y zanahoria	Crema de calabacín	Arroz y hortalizas
PURÉ INICIO	Arroz y hortalizas + pollo	Patatas y hortalizas + ternera	Patata, zanahoria y puerro + ternera + cerdo	Crema de calabacín + pavo	Arroz y hortalizas + cerdo
PURÉ CONTI.	Arroz y hortalizas + pollo	Patatas y hortalizas + pescado blanco	Patata, zanahoria y puerro + ternera + cerdo	Crema de calabacín + yema de huevo	Arroz y hortalizas + pescado blanco
POSTRE	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla fruta/Yogur nat.
PURÉ BÁSICO	Patata y hortalizas	Arroz y hortalizas	Patata, puerro y zanahoria	Patata y hortalizas	Crema de zanahoria
PURÉ INICIO	Patata y hortalizas + ternera	Arroz y hortalizas + pavo	Patata, puerro y zanahoria + ternera	Patata y hortalizas + cerdo	Crema de zanahoria + pollo
PURÉ CONTI.	Patata y hortalizas + ternera	Arroz y hortalizas + pescado blanco	Patata, puerro y zanahoria + yema huevo	Patata y hortalizas + pescado blanco	Crema de zanahoria + pollo
POSTRE	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla fruta/Yogur nat.

En ocasiones, el puré puede coincidir con el del menú general. Las papillas de frutas serán combinaciones variadas de naranja, pera, plátano y manzana. La proteína animal de los purés de inicio y continuación se incorporará teniendo en cuenta la edad y la información aportada por la familia. El yogur será natural y sólo para el menú de continuación.

La sal no se utilizará antes de los de 12 meses, por encima de esta edad añadir poca cantidad

Menú de Otoño

A PARTIR DEL PRIMER AÑO DE VIDA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
24-36 MESES	Lentejas con puerro y zanahoria	Arroz con tomate	Puré de verduras (patata y hortalizas)	Alubias estofadas	Judías verdes guisadas
12-24 MESES	Puré de lentejas con puerro y zanahoria	Puré de arroz y hortalizas	Puré de verduras (patata y hortalizas)	Puré de alubias estofadas	Puré de judías verdes guisadas
	Jamón de cerdo asado con pisto	Merluza en salsa con pimientos asados	Tortilla de patata	Muslo de pollo al limón con ensalada	Halibut al horno con patatas
	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur natural
24-36 MESES	Menestra de verduras	Garbanzos con calabaza	Macarrones con champiñones	Crema de puerros	Pote asturiano suave (sin embutido)
12-24 MESES	Puré de menestra de verduras	Puré de garbanzos con calabaza	Puré de arroz y hortalizas	Crema de puerros	Puré de patata y hortalizas
	Pavo en salsa con arroz blanco	Bacalao encebollado	Lomo de cerdo con ensalada	Salmón con patatas cocidas	Huevos guisados
	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur natural
24-36 MESES	Tallarines con tomate	Lentejas con pimientos	Panaché de verduras (coliflor, zanahoria y patata)	Crema de calabacín	Salteado de lombarda con patata
12-24 MESES	Puré de arroz y hortalizas	Puré de lentejas con pimientos	Puré de panaché de verduras	Crema de calabacín	Puré de lombarda con patata
	Pechuga de pollo guisada	Limanda guisada con zanahorias	Albóndigas mixtas con arroz	Tortilla de patata	Merluza con ensalada
	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur natural
24-36 MESES	Cocido de guisantes	Macarrones gratinados	Brócoli con tomate	Alubias pintas estofadas	Crema de zanahoria
12-24 MESES	Puré de cocido de guisantes	Puré de arroz y hortalizas	Puré de puerro, patata y zanahoria	Puré de alubias pintas estofadas	Crema de zanahoria
	Ternera guisada con champiñones	Trucha al horno con ensalada	Tortilla de patata	Lenguado en salsa con calabacín	Arroz con pollo
	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur natural

Las alimentos locales y ecológicos reducen la contaminación y el gasto energético

Menú de Invierno

LOS PRIMEROS PURÉS (6-12 MESES)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PURÉ BÁSICO	Patata y hortalizas	Arroz y hortalizas	Patata, puerro y zanahoria	Patata y hortalizas	Arroz y hortalizas
PURÉ INICIO	Patata y hortalizas + ternera	Arroz y hortalizas + pollo	Patata, puerro y zanahoria + cerdo	Patata y hortalizas + pavo	Arroz y hortalizas + pollo
PURÉ CONTI.	Patata y hortalizas + yema de huevo	Arroz y hortalizas + pescado blanco	Patata, puerro y zanahoria + cerdo	Patata y hortalizas + pescado blanco	Arroz y hortalizas + pollo
POSTRE	Papilla fruta/Yogur nat.	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas
PURÉ BÁSICO	Patata, puerro y zanahoria	Arroz y hortalizas	Patata y hortalizas	Patata, puerro y zanahoria	Patata y hortalizas
PURÉ INICIO	Patata, puerro y zanahoria + pollo	Arroz y hortalizas + ternera	Patata y hortalizas + cerdo	Patata, puerro y zanahoria + pollo	Patata y hortalizas + pavo
PURÉ CONTI.	Patata, zanahoria y puerro + pesc. blanco	Arroz y hortalizas + yema de huevo	Patata y hortalizas + cerdo	Patata, zanahoria y puerro + pesc. blanco	Patata y hortalizas + pavo
POSTRE	Papilla fruta/Yogur nat.	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas
PURÉ BÁSICO	Arroz y hortalizas	Crema de puerro y zanahoria	Patata y hortalizas	Arroz y hortalizas o de cocido de judías verdes	Patata y hortalizas
PURÉ INICIO	Arroz y hortalizas + pollo	Crema de puerro y zanahoria + ternera	Patata y hortalizas + pavo	Arroz y hort. o de cocido de judías verdes + cerdo	Patata y hortalizas + ternera
PURÉ CONTI.	Arroz y hortalizas + pollo	Crema de puerro y zanahoria + p. blanco	Patata y hortalizas + yema de huevo	Arroz y hort. o de cocido de judías verdes + cerdo	Patata y hortalizas + pescado blanco
POSTRE	Papilla fruta/Yogur nat.	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas
PURÉ BÁSICO	Patata, puerro y zanahoria	Arroz y hortalizas	Patata y hortalizas	Patata, puerro y zanahoria	Arroz y hortalizas
PURÉ INICIO	Patata, puerro y zanahoria + pavo	Arroz y hortalizas + pollo	Patata y hortalizas + cerdo	Patata, puerro y zanahoria + pollo	Arroz y hortalizas + ternera
PURÉ CONTI.	Patata, zanahoria y puerro + pesc. blanco	Arroz y hortalizas + pollo	Patata y hortalizas + yema de huevo	Patata, zanahoria y puerro + pesc. blanco	Arroz y hortalizas + ternera
POSTRE	Papilla fruta/Yogur nat.	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas

En ocasiones, el puré puede coincidir con el del menú general. Las papillas de frutas serán combinaciones variadas de naranja, pera, plátano y manzana. La proteína animal de los purés de inicio y continuación se incorporará teniendo en cuenta la edad y la información aportada por la familia. El yogur será natural y sólo para el menú de continuación.

No se incluirán alimentos precocinados, ni frutos y tampoco los que contengan grasas poco saludables

Menú de Invierno

A PARTIR DEL PRIMER AÑO DE VIDA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
24-36 MESES	Puré de verduras (patata y hortalizas)	Arroz huertano	Menestra de verduras	Garbanzos con espinacas	Brócoli con patata
12-24 MESES	Puré de verduras (patata y hortalizas)	Puré de arroz y hortalizas	Puré de menestra de verduras	Puré de garbanzos con espinacas	Puré de brócoli con patata
	Tortilla de patata	Merluza con tomate	Lomo de cerdo salteado con espirales	Trucha con ensalada	Pechuga guisada
	Yogur natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
24-36 MESES	Tiburones con calabacín	Champiñones salteados con huevo cocido	Crema de coliflor	Alubias pintas estofadas	Patatas viudas (con verduras)
12-24 MESES	Puré de patata, puerro y zanahoria	Puré de lentejas y arroz + champiñones y huevo	Crema de coliflor	Puré de alubias pintas estofadas	Puré de patatas viudas
	Lenguado en salsa verde con zanahoria	Lentejas con arroz	Lacón con cachelos	Salmón al horno con salsa de verduras	Pavo asado con ensalada
	Yogur natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
24-36 MESES	Arroz con pisto	Crema de puerro y zanahoria	Macarrones con bechamel	Cocido de judías verdes	Pastel de verduras / Ensalada
12-24 MESES	Puré de arroz y hortalizas	Crema de puerro y zanahoria	Puré de patata y hortalizas	Puré de cocido de judías verdes	Puré de alubias + salmón con ensalada
	Pechuga de pollo al limón	Cazuela de bacalao con patatas	Huevo cocido con verduritas	Jamón de cerdo asado con pimientos	Alubias guisadas con salmón
	Yogur natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
24-36 MESES	Garbanzos estofados	Cocido de repollo	Crema de espinacas	Lentejas a la castellana	Calabacín gratinado
12-24 MESES	Puré de garbanzos estofados	Puré de cocido de repollo	Crema de espinacas	Puré de lentejas a la castellana	Puré de arroz y hortalizas
	Limanda en salsa con zanahoria	Jamoncitos de pollo con arroz	Tortilla de patata	Lenguado a la romana con ensalada	Patatas guisadas con ternera
	Yogur natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

El pescado se servirá limpio, exentos de espinas, piel, escamas y vísceras

Menú de Primavera

LOS PRIMEROS PURÉS (6-12 MESES)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PURÉ BÁSICO	Patata, puerro y zanahoria	Patata y hortalizas	Crema de calabaza	Patata y hortalizas	Arroz y hortalizas
PURÉ INICIO	Patata, puerro y zanahoria + pollo	Patata y hortalizas + cerdo	Crema de calabaza + pavo	Patata y hortalizas + ternera	Arroz y hortalizas + pollo
PURÉ CONTI.	Patata, puerro y zanahoria + pollo	Patata y hortalizas + pescado blanco	Crema de calabaza + yema de huevo	Patata y hortalizas + ternera	Arroz y hortalizas + pescado blanco
POSTRE	Papilla de frutas	Papilla fruta/Yogur nat.	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas
PURÉ BÁSICO	Patata, puerro y zanahoria	Patata y hortalizas	Arroz y hortalizas	Patata y hortalizas	Patata, puerro y zanahoria
PURÉ INICIO	Patata, puerro y zanahoria + pollo	Patata y hortalizas + pavo	Arroz y hortalizas + cerdo	Patata y hortalizas + pollo	Patata, puerro y zanahoria + ternera
PURÉ CONTI.	Patata, puerro y zanahoria + pollo	Patata y hortalizas + pescado blanco	Arroz y hortalizas + cerdo	Patata y hortalizas + pescado blanco	Patata, puerro y zanahoria + yema huevo
POSTRE	Papilla de frutas	Papilla fruta/Yogur nat.	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas
PURÉ BÁSICO	Arroz y hortalizas	Patata y hortalizas	Crema de calabacín	Patata, puerro y zanahoria	Patata y hortalizas
PURÉ INICIO	Arroz y hortalizas + pavo	Patata y hortalizas + pollo	Crema de calabacín + ternera	Patata, puerro y zanahoria + cerdo	Patata y hortalizas + pollo
PURÉ CONTI.	Arroz y hortalizas + pavo	Patata y hortalizas + pescado blanco	Crema de calabacín + yema de huevo	Patata, puerro y zanahoria + cerdo	Patata y hortalizas + pescado blanco
POSTRE	Papilla de frutas	Papilla fruta/Yogur nat.	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas
PURÉ BÁSICO	Patata, puerro y zanahoria	Arroz y hortalizas	Crema de puerros	Patata y hortalizas	Arroz y hortalizas
PURÉ INICIO	Patata, puerro y zanahoria + cerdo	Arroz y hortalizas + pollo	Crema de puerros + cerdo	Patata y hortalizas + pavo	Arroz y hortalizas + pollo
PURÉ CONTI.	Patata, zanahoria y puerro + pesc. blanco	Arroz y hortalizas + yema de huevo	Crema de puerros + cerdo	Patata y hortalizas + pescado blanco	Arroz y hortalizas + pollo
POSTRE	Papilla de frutas	Papilla fruta/Yogur nat.	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas

En ocasiones, el puré puede coincidir con el del menú general. Las papillas de frutas serán combinaciones variadas de naranja, pera, plátano y manzana. La proteína animal de los purés de inicio y continuación se incorporará teniendo en cuenta la edad y la información aportada por la familia. El yogur será natural y sólo para el menú de continuación.

Menú de Primavera

A PARTIR DEL PRIMER AÑO DE VIDA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
24-36 MESES	Ensalada de coliflor	Alubias estofadas	Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Arroz huertano
12-24 MESES	Puré: patata-puerro-zanah. o puré: coliflor-patata	Puré de alubias estofadas	Crema de calabaza	Puré de garbanzos estofados	Puré de arroz y hortalizas
	Muslo de pollo asado a la naranja	Limanda en salsa con zanahorias	Huevos guisados con patatas	Ternera guisada con verduritas	Bacalao a la romana con ensalada
	Fruta del tiempo	Yogur natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
24-36 MESES	Ensalada de judías verdes	Puré de verduras (patata y hortalizas)	Ensalada de arroz	Lentejas estofadas	Brócoli con tomate
12-24 MESES	Puré: patata-puerro-zanah. o puré: judías-patata	Puré de verduras (patata y hortalizas)	Puré de arroz y hortalizas	Puré de lentejas estofadas	Puré de patata, puerro y zanahoria
	Tiburones salteados con pollo	Cazuela de merluza con patatas	Lacón con pimientos	Salmón encebollado	Tortilla de patata
	Fruta del tiempo	Yogur natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
24-36 MESES	Arroz con tomate	Alubias pintas estofadas	Crema de calabacín	Panaché de verduras	Ensalada de garbanzos
12-24 MESES	Puré de arroz y hortalizas	Puré de alubias pintas estofadas	Crema de calabacín	Puré de patata, puerro y zanahoria	Puré de patata y hortalizas
	Pavo en salsa con zanahoria	Halibut con verduritas	Macarrones salteados con carne y huevo cocido	Jamón de cerdo asado con ensalada	Salmón en salsa de hortalizas
	Fruta del tiempo	Yogur natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
24-36 MESES	Lentejas con calabacín	Judías verdes guisadas	Crema de puerros	Tallarines con tomate	Menestra de verduras
12-24 MESES	Puré de lentejas con calabacín	Puré de judías o de hortalizas con arroz	Crema de puerros	Puré de patata y hortalizas	Puré de menestra de verduras
	Merluza en salsa con brócoli	Tortilla de patata	Lomo de cerdo con patatas	Lenguado con pimientos	Pollo guisado con arroz
	Fruta del tiempo	Yogur natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

No calentar alimentos ni bebidas en envases de plástico, evitarlos siempre que sea posible

Recomendaciones actuales para las Escuelas Infantiles de Asturias

Los menús han de ser equilibrados, variados y adaptados a la edad, siguiendo las recomendaciones de la guía “Comer en la Escuela Infantil. Recomendaciones de 0 a 3 años”, editada por las Consejerías de Sanidad y Educación, basada en las directrices de la Estrategia NAOS recogidas en la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Por tanto, las escuelas infantiles deberán contemplar **diferentes tipos de menús** que permitan satisfacer las necesidades nutricionales de los comensales de distintas edades.

Estructura general de las comidas De 3 a 6 meses:

- Leche materna y/o leche adaptada con o sin cereales (según la indicación de pediatría).

6-12 meses:

- **Puré básico:** patata/arroz, zanahoria, puerro y sin proteína animal.
- **Puré de inicio** (6-9 meses): compuesto por verduras variadas y proteína animal según la edad.
- **Puré de continuación** (9-12 meses): igual que el anterior incorporando nuevas verduras e introduciendo yema de huevo.

Postre: se ofrecerá fruta, al menos, 3 días a la semana. La alternativa de elección será el yogur natural sin aditivos.

A partir de los 12 meses:

- **Primer plato**, exento de proteína animal, que contenga los siguientes alimentos con periodicidad semanal:
 - Verdura: 2-3 veces
 - Legumbres: 1-2 veces
 - Pasta o arroz: alternativamente, 1 vez.
- **Segundo plato**, que contenga semanalmente:
 - Carne: 2 veces
 - Pescado: 2 veces
 - Huevo: 1 vez.

Las guarniciones combinarán el grupo de las verduras y hortalizas con el grupo de hidratos de carbono, dependiendo de la composición del primer plato.

- **Postre:**
 - Fruta de temporada, al menos 4 días.
 - Yogur natural sin aditivos: 1 día como máximo.

Las preparaciones deben estar adaptadas al grado de maduración del comensal, debiendo existir la **posibilidad de ofrecer platos triturados exentos de proteína animal** y equivalentes al menú basal para aquellos comensales que se hallan en transición de texturas (puré-sólido). En los menús de 12-24 meses, se han incluido purés en los primeros platos.

Si se desea llevar a cabo la introducción de alimentos a través del sistema **“alimentación complementaria dirigida por el niño”** (BLW, en inglés), es imprescindible el consenso con las familias. En ese caso, se podrían ofrecer alimentos enteros, de textura suave, que el comensal pudiera manipular y comer por sí mismo:

zanahoria cocida, plátano, brócoli...; evitando alimentos que pudieran ocasionar riesgo de atragantamiento.

La edad de incorporación de alimentos propuesta es orientativa. **No deben incorporarse en la escuela alimentos que no hayan sido previamente introducidos por la familia**

Asimismo, es posible la inclusión de **platos únicos adecuadamente combinados con verduras y hortalizas**. Ej: cocido (sopa de fideos + garbanzos, carne, repollo y zanahorias), ensalada + lentejas con arroz, crema de calabaza + paella de pollo.

Se incluirá una ración diaria de **pan**. La **bebida será agua**.

Fichas de plato

Los platos deben incluir la denominación del plato, su composición y el tipo de preparación. En este sentido es aconsejable disponer de un libro de menús que incorpore en detalle las características de los platos que ofrecen, así como los gramajes por ración y los alérgenos que contienen (*RD126/2015 de 27 febrero*).

ESTRUCTURA IDEAL DE UN MENÚ SALUDABLE

PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	POSTRE
Verduras y hortalizas	Carne o pescado o huevo	Patatas, pasta, arroz, legumbres...	Fruta
Patatas, pasta, arroz, legumbres...	Carne o pescado o huevo	Verduras y hortalizas	Fruta

Los menús de situaciones especiales

En caso de ser preciso, se ofrecerán menús adaptados a necesidades documentadas por motivos culturales, religiosos y médicos, como alergias e intolerancias; adecuados nutricionalmente, manteniendo el equilibrio y la variedad alimentaria; lo más parecidos posible al menú basal.

En caso de alergias, intolerancias y otras situaciones especiales, será **obligatorio detallar exactamente los ingredientes** de cada plato y controlar el etiquetado de los mismos.

En cada caso particular, se excluirá del menú el alimento implicado, siguiendo estrictamente las recomendaciones para la elaboración segura de estos menús.

La escuela facilitará el listado de alimentos y aditivos permitidos/prohibidos en cada caso, basado en la información aportada por la familia.

Por ello, a modo general, deben cumplirse las siguientes **recomendaciones**:

- Declarar exactamente todos los ingredientes empleados en la elaboración de los menús
- Asegurar un sistema claro de identificación y etiquetado de los menús.

- Como en cualquier otro menú debe asegurarse la variedad.
- Se intentará en la medida de lo posible que la comida sea lo más parecida a la del resto de comensales, pero eliminando totalmente el alérgeno –o alimento concreto– del menú y otros productos que lo puedan contener como aditivo, lo que implica un riguroso análisis de las etiquetas de los alimentos.
- Se evitarán aquellos alimentos de los que no se tenga la certeza que no contienen los alimentos prohibidos, limitando al máximo los productos industriales.

Se tendrá la capacidad de ofrecer un **menú alternativo** para aquellas circunstancias puntuales e imprevistas de enfermedad leve. Será recomendable disponer de alimentos de fácil digestión como arroz, pasta, patatas, zanahoria, pan, carne o pescado al a plancha o hervido, yogur, plátano, manzana en compota o asada...

La calidad de las materias primas y formas de elaboración

- El aceite utilizado en todas las preparaciones será siempre aceite de oliva virgen o virgen extra.
- La sal NO se utilizará en los menús de menores de 12 meses. Por encima de esta edad se utilizará poca sal. Se evitarán alimentos muy salados (aceitunas, verduras en vinagre, conservas, carnes elaboradas y embutidos, cubitos de caldo y sopas de sobre...). La sal será yodada.
- Las legumbres serán de primera calidad, evitando chacinas o embutidos grasos en su elaboración.
- Las verduras y hortalizas serán de primera calidad, preferentemente frescas y de temporada, cocinadas o en ensaladas. Las ensaladas, compuestas básicamente por alimentos crudos vegetales deben estar constituidas por vegetales de varios colores.
- Los pescados serán de primera calidad y preferentemente frescos. Se

servirán limpios, exentos de espinas, piel, escamas y vísceras. No se utilizarán pescados de gran tamaño (pez espada, atún, tiburón y lucio), ni panga, ni perca.

- Las carnes y los huevos serán de primera calidad. La carne debe ser magra, libre de aditivos y sin grasa visible. Debe servirse sin huesos ni tendones.
- La fruta será fresca y de temporada y de primera calidad. Se excluirán los frutos demasiados verdes o demasiados maduros o pasados.
- El yogur será natural, sin aditivos.
- La forma de preparación de los alimentos ha de ser **variada** y baja en grasa: asados, hervidos, a la plancha, guisados, estimulando el consumo de alimentos crudos (ensalada, gazpacho, sopas frías, etc.). Se optará por ensaladas y/o verduras como guarnición en lugar de patatas fritas.
- No se incluirán alimentos cocinados mediante fritura por inmersión ni alimentos precocinados (patatas congeladas o fritas embolsadas, empanadillas, croquetas, varitas de merluza, etc.) ni alimentos que con-

tengan grasas trans o grasas hidrogenadas, como margarinas y bollerías industriales.

- La cantidad de las raciones se ajustará a la edad, evitando poner cantidades insuficientes o excesivas de alimentos.
- El puré, bien sea de bebé o del menú de los mayores, deberá venir completamente triturado, con una textura homogénea.
- Todos los platos serán preparados y presentados de modo que resulten atractivos para su ingesta.

Tomado de “Pliego de Prescripciones Técnicas para el Servicio de Catering de las Escuelas de Educación Infantil de Asturias” (Abril 2013)

Para más información consultar la guía “Comer en la escuela infantil. Recomendaciones de 0 a 3 años”

Gramajes orientativos de las raciones a los 2-3 años

Pesos en crudo

Legumbres	40 g
Pasta y arroz	50 g primer plato - 20 g sopa
Patatas	150 g primer plato - 30 g guarnición
Verduras	100 g primer plato - 30-40 g guarnición
Filete ternera, cerdo	60 g
Filete de pollo y pavo	70 g
Chuletas, costillas	80 g
Pollo (guisado, asado)	130 g
Carne picada (albóndigas, hamburguesas)	60 g - 15 g con pasta y arroz
Carne guisada (ragout, estofados)	80 g
Pescado	80 g
Huevos	1 unidad
Tomate frito para guarnición	30 g
Fruta de temporada	80-120 g
Queso	20 g
Yogur	125 g (1 unidad)
Pan	30 g

Recomendaciones actuales sobre el consumo de pescado

El pescado debe formar parte de la dieta normal de las mujeres embarazadas y de los niños y niñas de corta edad.

Los ácidos grasos omega-3 son importantes para el desarrollo del sistema nervioso central, el crecimiento del cerebro y el desarrollo de la vista de su bebé, antes y después del nacimiento. **Entre los alimentos con buen contenido de omega 3 se incluyen los pescados grasos como el salmón, la trucha, el arenque, los bocartes y las sardinas.**

Sin embargo algunos pescados, especialmente los depredadores de gran tamaño, suelen contener cantidades de mercurio altas, que pueden afectar al desarrollo neuronal del feto y de los menores de 12 años.

Siguiendo las indicaciones de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), se recomienda:

A) MUJERES EMBARAZADAS (O QUE PUEDAN LLEGAR A ESTARLO) Y MUJERES QUE ESTÁN AMAMANTANDO

<p>Grupo 1</p> <p>Trucha, Salmón, Sardina, Parrocha, Bocarte, Caballa (Xarda), Merluza, Pescadilla, Bacalao, Bacaladilla, Lenguado, Gallo, Congrio, Sepia, Calamar, Pulpo, Pescados de piscifactoría. En general, todos los pescados y mariscos que no están incluidos en los grupos 2 y 3</p>	<p>Recomendable consumir varias raciones a la semana (150 gramos por ración)</p>
<p>Grupo 2</p> <p>Atún blanco o Bonito del Norte (fresco o en conserva), Rape (Pixín), Cabracho, Lubina (salvaje), Mero, Raya, Salmonete grande (mayor de 300gr)</p>	<p>Limitar el consumo a¹: 300 gramos por semana</p> <p>(No consumir ningún otro de los pescados de este grupo en la misma semana)</p>
<p>Grupo 3</p> <p>Pez espada o Emperador, Tiburones (Cazón, Tintorera, Marrajo...), Atún Rojo, Aguja, Lucio, Anguila</p>	<p>Evitar el consumo</p>

¹ Cálculo basado en mujeres con un peso de 60 kg y una recomendación de ingesta máxima de 1,5 µg Hg/kg peso y semana

B) POBLACIÓN INFANTIL MENOR DE 12 AÑOS

GRUPOS PESCADO	MENORES DE 3 AÑOS ²	ENTRE 3 Y 12 AÑOS ³
<p>Grupo 1</p> <p>Trucha, Salmón, Sardina, Parrocha, Bocarte, Caballa (Xarda), Merluza, Pescadilla, Bacalao, Bacaladilla, Lenguado, Gallo, Congrio, Sepia, Calamar, Pulpo, Pescados de piscifactoría. En general, todos los pescados y mariscos no incluidos en los grupos 2 y 3</p>	<p>Recomendable consumir varias raciones a la semana (100 gramos por ración)</p>	<p>Recomendable consumir varias raciones a la semana (150 gramos por ración)</p>
<p>Grupo 2</p> <p>Atún blanco o Bonito del Norte (fresco o en conserva), Rape (Pixín), Cabracho, Lubina (salvaje), Mero, Raya, Salmonete grande (mayor de 300gr)</p>	<p>Limitar el consumo a: 50 gramos por semana o 100 gramos cada 2 semanas</p> <p>(No consumir ningún otro de los pescados de este grupo en la misma semana)</p>	<p>Limitar el consumo a: 150 gramos por semana</p> <p>(No consumir ningún otro de los pescados de este grupo en la misma semana)</p>
<p>Grupo 3</p> <p>Pez espada o Emperador, Tiburones (Cazón, Tintorera, Marrajo...), Atún Rojo, Aguja, Lucio, Anguila</p>	<p>Evitar el consumo</p>	<p>Limitar el consumo a: 50 gramos por semana o 100 gramos cada 2 semanas</p> <p>(No consumir ningún otro de los pescados de este grupo en la misma semana)</p>



² Cálculo basado en niños/as con un peso de 10 kg y una recomendación de ingesta máxima de 1,5 µg Hg/kg peso y semana

³ Cálculo basado en niños/as con un peso de 30 kg y una recomendación de ingesta máxima de 1,5 µg Hg/kg peso y semana

Título: Menús modelo para Escuelas Infantiles.
Programa Alimentación Saludable y de
Producción Ecológica en los Comedores
Escolares de Asturias.

Elaboración: Cristina Rodríguez Bernardo,
nutricionista.

Coordinación: Carmen Mosquera Tenreiro.
Promoción de la Salud, Consejería de Sanidad.

Edita: Consejería de Sanidad.

Promueven: Consejería de Sanidad, Consejería
de Educación y Cultura, Consejería de
Desarrollo Rural y Recursos Naturales y
COPAE.

Colaboran: Servicio de Salud de Asturias y
Ayuntamientos.

Diseño: Lola G. Zapico.

Reedición: Marzo 2018

PROGRAMA
Comedores
escolares DE ASTURIAS

