

Recomendaciones para la elaboración de un menú escolar saludable

Las siguientes recomendaciones, junto con la plantilla de menú mensual orientativa (Anexo I), 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.
- Las frecuencias recomendadas de los distintos grupos de alimentos en el menú (de lunes a viernes) son:
 - **Hortalizas¹**: todos los días. De primer plato o como guarnición del segundo:
 - Como primer plato: 1-2 veces por semana (alternando con las legumbres).
 - Como guarnición del segundo plato: 3-4 veces por semana en forma de ensalada (hortaliza cruda).
 - **Legumbres**: todas las semanas, mínimo 6 veces al mes. De primer plato, de segundo plato, de plato único o como guarnición del segundo plato:
 - Como primer plato: 1-2 veces por semana (alternando con las hortalizas).
 - Como 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.
 - Como guarnición del segundo plato.
 - **Farináceos (pasta, arroz, patata u otros cereales o tubérculos)**: se recomienda incluir variedades integrales, al menos 1 vez a la semana, pudiendo hacerse en el primero o en la guarnición.
 - Como 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.
 - Como guarnición del segundo plato: 1-2 veces por semana (alternando con las hortalizas).
 - **Proteicos de origen animal (carne, pescado y huevo)**: en segundos platos o en platos únicos.
 - **Carne**: 1-2 veces por semana, alternando **carne blanca** (pollo, pavo y conejo) y **carne roja** (ternera, cerdo o cordero) o **procesada**, ofertando la 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.
 - **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 2019².
 - **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.

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.

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

- **Aceite:** 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.
- **Fomentar la VARIEDAD**, aprovechando la variedad estacional, y las recetas diferentes dentro de cada grupo alimentario (asados, hervidos, guisados, plancha...).

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

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

HACER LOS CAMBIOS PAULATINAMENTE, FAVORECIENDO EL DISFRUTE Y EL CAMBIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS.

Anexo I. Plantilla de menú mensual orientativa

Semana 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	Legumbre	Hortaliza	Arroz	Hortaliza	Pasta
2º PLATO	Huevo	Carne blanca	Legumbre	Carne roja/procesada	Pescado azul
GUARNICIÓN 2º PLATO	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
1º PLATO	Cereal	Pasta	Hortaliza cruda	Arroz	Legumbre
2º PLATO	Legumbre	Carne blanca	Legumbre (plato único)	Pescado blanco	Huevo
GUARNICIÓN 2º PLATO	Hortaliza	Hortaliza		Hortaliza cruda	Hortaliza cruda
POSTRE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Semana 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	Hortaliza	Legumbre	Arroz	Hortaliza	Pasta
2º PLATO	Huevo	Carne roja/procesada	Carne blanca	Legumbre	Pescado blanco
GUARNICIÓN 2º PLATO	Pasta/arroz/patata/ legumbre	Hortaliza cruda	Hortaliza cruda	Pasta/arroz/patata/ legumbre	Hortaliza cruda
POSTRE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural sin azúcar

Semana 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	Arroz	Hortaliza	Legumbre (plato único)	Pasta	Legumbre
2º PLATO	Huevo	Pescado blanco		Pescado azul	Carne blanca
GUARNICIÓN 2º PLATO	Hortaliza cruda	Pasta/arroz/patata/ legumbre	Hortaliza cruda	Hortaliza cruda	Hortaliza cruda
POSTRE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta



Anexo II. Orientaciones para las cenas complementarias con el menú de mediodía

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
SEGUNDO PLATO	Carne	Pescado o huevo
	Huevo	Carne blanca o pescado
	Pescado	Huevo o carne blanca
	Legumbre	Carne blanca, pescado o huevo
GUARNICIÓN DEL SEGUNDO	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
POSTRE	Fruta fresca o lácteo	Fruta fresca