

¿CÓMO ES NUESTRO MENÚ ESCOLAR?

Nuestro objetivo prioritario es fomentar el consumo de una dieta equilibrada mediante la variedad de alimentos, preparaciones y texturas, dando prioridad a los alimentos más conflictivos en la alimentación de los pequeños -legumbres, pescado, frutas y verduras.



FRECUENCIA SEMANAL RECOMENDADA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Frutas, verduras, ensaladas, lácteos y pan **Cada día**
- Legumbres **2-4 veces por semana**
- Arroz, pasta, patatas **veces por semana, cada uno. Alternando**
- Pescados y carnes **3-4 veces por semana, cada uno. Alternando**
- Huevos **Hasta 4 unidades a la semana, alternando con carnes y pescados.**
- Bollería, repostería, patatas fritas de bolsa y similares **Ocasionalmente.**
- Precocinados (pizza, hamburguesa y similares), **Sin abusar.**
- Refrescos, golosinas...

Cómo complementar el menú escolar desde casa

El menú escolar y el de casa han de ser complementarios y adaptarse a las necesidades de los niños, cuidando las recomendaciones sobre frecuencias de consumo, con el objetivo de alcanzar al final de la semana el equilibrio **considerado como ideal en la dieta.**

Es importante que la familia complemente con la cena la comida del menú del colegio, atendiendo especialmente a no repetir los alimentos tomados en el comedor escolar. Con menú escolar mensual que se entrega (también disponible en la página web) se deben planificar el resto de las comidas del día para que la dieta sea completa y variada.

Consejos para preparar una cena adecuada:

- Incluir en las cenas verduras, hidratos de carbono y proteínas, pero elegir alimentos que no hayan comido al mediodía, para lograr la máxima variedad de alimentos en la dieta. Por ejemplo, las carnes deben complementarse con pescado o huevo y viceversa, para que al final de la semana se haya consumido los diferentes grupos de alimentos, orientaciones semanales de alimentos.

¡Solo se necesitan unos minutos para diseñar las cenas de cada semana y así conseguir que los niños crezcan más sanos!

Siguiendo estas recomendaciones el menú de nuestro alumnado será saludable y equilibrado.