

# Comedores escolares

## Nuevas recomendaciones

### Frecuencia semanal

Primeros platos	
Hortalizas <sup>1</sup>	1-2
Legumbres <sup>2</sup>	1-2 ( $\geq 6$ al mes)
Arroz <sup>3</sup>	1
Pasta <sup>4</sup>	1
Otros cereales (mijo, maíz, trigo sarraceno, etc.) o tubérculos (patata, boniato, etc.)	0-1

*Si el primer plato incluye carne, pescado o huevo ya no tiene que llevar*

  

Segundos platos	
Proteicos vegetales (legumbres y derivados) *Cocinados sin carne, ni pescado ni huevos.	1-2 ( $\geq 6$ al mes)
Cuando los menús escolares no incluyan carne, pescado ni huevos tiene que incluir una ración de proteico vegetal (legumbres y derivados, seitán, frutos secos) (o queso si el menú es lacto vegetariano).	5
Carnes <sup>4</sup>	1-2 ( $\leq 6$ al mes)
- Carnes blancas	1-2
- Carnes rojas y procesadas	0-1
Pescados <sup>5</sup>	1
Huevos	1

  

Guarniciones	
Ensaladas variadas	3-4
Otros (patatas, hortalizas, legumbres, pastas <sup>3</sup> , arroz <sup>3</sup> , setas, etc. )	1-2

  

Postres	
Fruta fresca y de temporada	4-5
Otros postres no azucarados (yogur, queso fresco, requesón, frutos secos, etc.)	0-1

### Frecuencia mensual

Técnicas culinarias	
Precocinados (rebozados, canelones, empanadillas de atún, pizzas, hamburguesas y salchichas de tofu)	$\leq 2/\text{mes}$
Fritos (segundos platos)	$\leq 2/\text{semana}$
Fritos (guarniciones)	$\leq 1/\text{semana}$
Presencia de hortalizas crudas o fruta fresca	A cada comida
Presencia de hortalizas en el menú	A cada comida
Utilización de aceite de oliva o girasol altooleico para cocinar y para freír	Sí
Utilización de aceite de oliva virgen para aliñar	Sí
Presencia diaria de pan integral	Sí

<sup>1</sup> No incluye las patatas.

<sup>2</sup> Las legumbres para su composición nutricional rica en hidratos de carbono y en proteínas, pueden constituir un plato único (o se pueden acompañar de una ensalada o crema de hortalizas, por ejemplo).

<sup>3</sup> Hay que potenciar la utilización de variedades integrales de cereales; por este motivo, o bien la pasta o bien el arroz tienen que ser integrales.

<sup>4</sup> Se considera carne roja toda carne muscular de los mamíferos, incluyendo la carne de buey, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra. La carne blanca es, por lo tanto, la carne de aves, así como también la de conejo. La carne

procesada es la que ha estado transformada a través de la salazón, el curado, la fermentación, el ahumado u otros procesos para mejorar su sabor o su conservación (incluye jamón, salchichas, carne en conserva, carne seca, preparaciones y salsas a base de carne, etc.).

<sup>5</sup> Es conveniente diversificar el tipo de pescado, tanto blanco como azul, y, preferentemente, de pesca sostenible. Hay que evitar utilizar pez espada (emperador), atún rojo (*Thunnus thynnus*), tiburón (cazón, marrajo, agujas, gato y tintorera) y merluza de río o lucio en los menús para niños menores de diez años. Hay que limitar el consumo de estas cuatro especies a 120 gramos al mes en niños y adolescentes de 10 a 14 años.

Reducir consumo de  
proteína de origen animal



Potenciar consumo de  
proteína de origen vegetal

## Transformación de los platos:

ANTES	AHORA
Espaguetis a la boloñesa	Espaguetis con sofrito de cebolla y tomate
Arroz a la cubana	Arroz con salsa de tomate
Paella de pescado	Paella de verduras
Hamburguesas de ternera	Hamburguesas de judías rojas
Lentejas guisadas con chorizo	Lentejas guisadas con verduras
Ensalada de garbanzos con atún y/o huevo duro	Ensalada de garbanzos con verduras
Croquetas de jamón dulce	Croquetas de espinacas
Albóndigas con salsa de tomate	Albóndigas de garbanzos con salsa de tomate
Salchichas	Hummus de garbanzos
Estofado de ternera	Estofado de judías blancas

FUENTE: Agència de Salut Pública de Catalunya. La alimentación saludable en la etapa escolar. Guía para familias y escuelas. Barcelona: editado por la Agència de Salut Pública de Catalunya, 2020.

