



ASOCIACIÓN PARA LA CALIDAD DE VIDA
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

www.asociacionsaludyvida.com

Menús escolares saludables y equilibrados

Los menús escolares deben ofrecer una variedad de alimentos, preparaciones y texturas, y además contener las cantidades adecuadas en función de la edad del niño.

No deben incorporar muchos preparados grasos (fritos, rebozados, enharinados, empanados...) Las verduras deben de ir presentadas generalmente en su estado natural, y evitar en la medida en que se pueda su presentación en forma de purés o cremas. Los pescados pueden ir cocinados al vapor o a la plancha, evitando el rebozado, las frituras y las delicias enharinadas. Lo mismo ocurre con las carnes, especialmente con el pollo en forma de nuggets o rebozados.

El consumo de pizzas, varitas de pescado o delicias de pollo, hamburguesas o salchichas, debe de ser esporádico, incluso evitar el consumo de éstos alimentos de forma semanal.

Los segundos platos deben de ir acompañados de guarniciones variadas, a poder ser ensalada, verduras, hortalizas etc. Y no recurrir a las patatas fritas y salsa de tomate.

Por último el postre debe incluir habitualmente una pieza de fruta, a ser posible aprovechar la fruta de temporada, esporádicamente un lácteo y excepcionalmente un dulce.

Los menús escolares también deben adaptarse a la época estacional en la que nos encontramos, así en primavera y verano se deben consumir alimentos que resulten más frescos e hidratantes, mientras que en otoño e invierno, platos de mayor elaboración (lentejas, garbanzos, potajes...).

EJEMPLO DE MENUS ESCOLARES

Lunes: 1º Judías verdes salteadas con jamón

2º Carne a la plancha con ensalada

3º pieza de fruta: plátano, manzana, mandarina, pera, kiwi...

Martes: 1º Arroz con verduras

2º Pescado hervido acompañado de patata cocida

3º pieza de fruta

Miércoles: 1º Espagueti con atún y tomate frito

2º Pechuga de pollo empanado con guarnición de verduras

3º Lácteo (yogurt, cuajada o queso fresco)

Jueves: 1º Sopa de fideos

2º Filete de magro de cerdo con guarnición de zanahoria y patata

3º Pieza de fruta

Viernes: 1º Lentejas (garbanzos, judías blancas..)

2º Bacalao desalado acompañado de espinadas salteadas

3º Pieza de fruta