



Sociedad Española de Dietética
y Ciencias de la Alimentación



Guía
para comer en el colegio
comida de casa.





Todos los derechos reservados ©
Permitida la reproducción citando la fuente
www.alimentacionsaludable.es
www.nutricion.org

Cita: Martínez Álvarez JR, García Alcón RM. Guía para comer en el colegio comida de casa. Sociedad española de dietética. Madrid, 2012.

Introducción

El inicio del curso escolar no conlleva solamente la compra de uniformes y de libros y cuadernos sino también, frecuentemente, la decisión de que el niño acuda al comedor del colegio o de la guardería. A menudo, esto parece una decisión menor entre el fragor de la batalla familiar donde hay que lidiar con la propia vuelta al trabajo de los padres y todos los conflictos logísticos y económicos que conlleva la vuelta al cole.

Este problema en apariencia menor se convierte, sin embargo, en una fuente de problemas cuando el niño padece alguna enfermedad o intolerancia alimentaria o, simplemente, cuando el comedor escolar está mal gestionado. En esas ocasiones, el comedor escolar se convierte en lo contrario de lo que tiene que ser: una herramienta educativa para que el niño aprenda a alimentarse correcta y saludablemente, un sitio donde aprender normas sociales y de convivencia, una prolongación del aula en la que poner en práctica una buena parte de lo aprendido sobre ciencias naturales, medio ambiente, historia local, etc., etc. Y sobre todo, un sitio agradable, limpio, tranquilo al que dé gusto acudir sin lloros ni empujones.

Adicionalmente, hay que tener en cuenta que en los momentos actuales son muchos los padres que prefieren o se ven obligados a reducir sus gastos, por lo cual eligen que el escolar lleve a la escuela su propia comida desde casa. Esto planteará nuevos problemas a unos padres que no tienen porqué ser expertos en *catering* ni en temas de higiene alimentaria o nutrición. De este modo, el primer día del cole se plantean dilemas como estos: ¿será suficiente comida para mi hijo?, ¿llegará caliente o se la calentarán suficientemente en la escuela?, cómo mi hijo es alérgico, ¿qué pasará si se equivocan de bolsa en el comedor?, ¿no sé que ponerle para comer!, a la hora de comer, ¿la comida estará reseca y poco apetitosa?

A todas estas preguntas, y a otras muchas más, intentaremos dar respuesta en esta Guía.

Es imprescindible que en los comedores escolares se proporcionen dietas y menús equilibrados porque esto afecta a un grupo de población -los niños- muy vulnerable.

Es importante insistir en que el comedor escolar no puede ser un "restaurante" dedicado a "repartir" comida que simplemente guste a los niños, sino que por el contrario debe convertirse en un instrumento de Educación Sanitaria a través del cual se pueden crear hábitos de alimentación adecuados. Por supuesto, todo ello sin olvidarse de que los alimentos servidos en el mismo sean atractivos, sabrosos y bien cocinados sin importar que procedan de una cocina propia del colegio, de una empresa de *catering* o que se trate de un menú llevado desde casa.

Que el niño lleve a la escuela la comida de su casa no significa que tengan que ser alimentos de peor calidad ni de menos valor nutritivo. Es perfectamente posible tomar comida casera que satisfaga todas las necesidades del escolar.

La salud y el comedor escolar.

Está perfectamente demostrado que en las edades más tempranas (de uno a tres años de edad), la dieta debe aportar la energía y los nutrientes necesarios para garantizar un crecimiento y desarrollo óptimo. En esta fase, los niños se familiarizan con la variedad de alimentos probándolos por primera vez así como con las distintas formas de preparación más habituales.

Recordamos que nuestros hijos pasarán en poco tiempo de una alimentación basada en un único alimento (la leche cuando el niño es aún lactante) a otra alimentación variada y equilibrada, donde tendrán que estar representados alimentos de todos los grupos. Esto se consigue gracias a un largo proceso de aprendizaje. Por ese motivo, es este un periodo crítico de gran importancia en lo que a la formación de los hábitos dietéticos del niño se refiere y, en consecuencia, para su futuro desarrollo y salud. Este aprendizaje de lo que es "comer bien", persistirá en el tiempo y eso explica la enorme dificultad que supone intentar cambiarle a un adulto su manera de comer. Es decir: "lo que no se aprende de joven no se aprende de viejo".

La adecuada nutrición y el rendimiento escolar

Se conoce perfectamente como, en países en desarrollo o en entornos familiares desfavorecidos, la inadecuada nutrición afecta no solo al rendimiento académico de los niños como cabría esperar, sino que también tiene consecuencias sobre la misma edad de escolarización, sobre su capacidad de concentración y atención en clase. Por ejemplo, en el caso del desayuno, se ha confirmado la relación entre su contenido calórico y el rendimiento mostrado en los *tests* de creatividad, en la capacidad para memorizar y en el rendimiento alcanzado en esfuerzos físicos voluntarios.

Un caso muy concreto es el de los niños con dietas inadecuadas que manifiestan fuertes disminuciones en sus depósitos de hierro, llegando incluso a manifestar anemia. En esta situación, los niños anémicos pueden presentar síntomas como sensación de frío, palidez de piel y de mucosas (evidente en manos y labios), fatiga, somnolencia excesiva e incluso permanente, irritabilidad, decaimiento o apatía, adelgazamiento, falta de apetito, disminución de las defensas orgánicas ante infecciones, y retardo en el crecimiento y en el desarrollo psicomotor. De hecho, la anemia conlleva un menor rendimiento en los estudios, que puede incluso abocar al fracaso escolar, debido a la falta de concentración del estudiante.

La alimentación escolar afectará a la salud del futuro adulto.

Actualmente, no existe ninguna duda sobre la importancia que la alimentación tiene en relación con la aparición de ciertas patologías que condicionan la mortalidad y, por supuesto, la calidad de vida del adulto. Así, conocemos bien la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física durante la edad escolar y el riesgo de que se padezcan enfermedades cardiovasculares, obesidad o diabetes tipo II de adulto. También existe evidencia en relación con la salud ósea y la osteoporosis.

El problema es especialmente preocupante dado que los datos de algunos países desarrollados muestran una elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad en los niños y jóvenes. Así, en España, la prevalencia de obesidad entre los seis y los trece años se duplicó entre los años 1.985 y 2.000.

La familia y la comida de la escuela.

No se trata, evidentemente, de añadir más problemas a los que ya tenemos ni de preocuparnos en exceso. Pero sí de ocuparnos de una faceta que sin duda repercutirá en beneficio del niño y de toda la familia. Algunos de estos consejos pueden serle de utilidad:

1. Imprescindiblemente, el menú escolar será variado y equilibrado: habrá verdura en cantidades suficientes, bien presentada y de forma que resulte atractiva a los niños; las guarniciones de los platos serán preferentemente verduras o ensaladas; no se abusarán de los fritos (una vez o dos a la semana); habrá pescado un par de veces a la semana (sin espinas y con un cocinado que lo haga atractivo para los niños) y la legumbre estará incluida entre una y dos veces semanales. El postre de elección será la fruta natural (los dulces, helados y la fruta en almíbar será de uso esporádico).
2. La dirección del colegio y la AMPA se interesarán por la formación específica que recibe el personal del comedor que atiende a todos los usuarios, sean niños que comen comida de la escuela o de casa.
3. En casa, es necesario ocuparse de que los desayunos, las meriendas y las cenas también sean adecuadas y complementarias del menú escolar. Utilizar como herramienta para “acordarse” de todos los alimentos que necesitamos la **rueda de los alimentos** es una buena idea.



La rueda de los alimentos: un sistema para recordarnos fácilmente la importancia que los distintos alimentos deben ocupar en nuestra dieta.





Organizar el menú para la Escuela.

La mayoría de los colegios tienen un horario partido: un primer turno de mañana, seguido de un descanso para la comida, y un segundo turno por la tarde. Esto hace que una de las principales tareas que hay que organizar sea la de asegurar la correcta alimentación del escolar. Para ello, existen varias opciones:

- **Ir a comer a casa.**
Con los horarios laborales actuales y el estilo de vida de la mayoría de la gente, suele ser la peor opción posible.
- **Utilizar los servicios del comedor escolar.**
En los colegios donde existe esta posibilidad, una empresa se encarga de servir los menús escolares. Esta empresa tiene que observar unas reglas higiénicas y nutricionales establecidas por las autoridades sanitarias. Debe ofrecer un menú equilibrado y variado, que haya sido supervisado por un profesional de la nutrición y la dietética.
- **Llevar la comida de casa al colegio.**
Hay que pensar el menú del escolar de forma global (una semana, por ejemplo), no día a día. Con ello evitaremos repeticiones o ausencias significativas de alimentos básicos y será más sencillo conseguir la variedad y el equilibrio necesarios. Lógicamente, este sistema conlleva utilizar una forma de transporte de la comida que sea segura e higiénica. Lo habitual suele ser la tartera o fiambreira. Asimismo, es necesario que en el colegio haya un servicio que se responsabilice de conservar adecuadamente esa comida y de calentarla, cuando sea necesario, así como de servírsela al escolar.

El comedor escolar no sólo es un lugar adecuado para la comida de los niños, también es una buena oportunidad para educarles en los diferentes sabores, haciendo que se acostumbren a comer de todo. Para que esa oportunidad no se desperdicie, sería una buena idea que los niños trajeran comidas similares a las que se servirán ese día en el comedor escolar... aunando esfuerzos para ello con los profesionales de la nutrición que elaboran las dietas escolares.

La comida de tartera

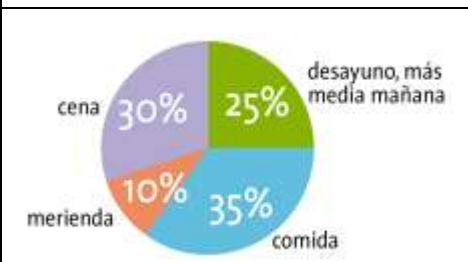
En primer lugar, hay que realizar un menú acorde a la edad del escolar, teniendo en cuenta que la comida del mediodía es en España la más importante. Esta comida tiene que asegurar alrededor del **30 al 35% del total de las calorías diarias**. Además, tiene que ser variada, siguiendo las recomendaciones genéricas de frecuencia de consumo de los alimentos. Estas recomendaciones son siempre orientativas ya que luego podremos complementar los alimentos llevados al colegio con los consumidos en el hogar y durante el fin de semana. Lo importante es que el conjunto de la dieta sea correcto a medio plazo sin obsesionarnos con días o platos concretos.

Este sistema de comida transportada desde el hogar, tiene que garantizar en cualquier caso la higiene alimentaria para prevenir las infecciones o intoxicaciones alimentarias.

Necesidades y recomendaciones nutricionales.

Tienen su base en los documentos y tareas surgidas a raíz de la implantación en España de la denominada “Estrategia NAOS” por parte del Ministerio de Sanidad y Consumo y de su Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición. Con carácter orientativo, en España, se ha propuesto que las necesidades nutritivas del escolar se distribuyan a lo largo del día en la proporción reflejada en la **figura nº 1**.

Figura 1. Distribución propuesta de las necesidades nutritivas del escolar.



AESAN. La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2005.

El **desayuno**: se insiste en que es una de las tomas del día más importantes que debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas del escolar. El tipo de alimentos que lo componen, al ser generalmente muy del gusto de los niños, facilita que esta recomendación se cumpla. Aún así, recordemos que se ha calculado que en España entre un 10 y un 15% de los niños no desayuna y de un 20 a un 30% lo hace de manera insuficiente. A media mañana se recomienda tomar, como refuerzo de los alimentos consumidos en la primera hora del día, una fruta, un yogur o un bocadillo.

La **comida**. En los hábitos alimentarios españoles, la comida del mediodía es la más consistente. Al menos, ha de cubrir del 30 al 35% de las necesidades nutricionales diarias del individuo.

La **merienda**. Suele ser muy bien aceptada por los niños y puede complementar la dieta, porque permite incluir productos de gran interés nutricional: lácteos, frutas naturales, bocadillos diversos...

La **cena**. Se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día. Se recomienda que no sea consumida a una hora muy tardía para evitar que los niños duerman mal. Como platos propios de la cena se sugieren purés, sopa o ensaladas, y, como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodía. Como postre: fruta y lácteos.

Si nos referimos más específicamente a la presencia de alimentos de los diferentes grupos en los menús escolares, las recomendaciones oficiales insisten en unas líneas generales (**Tabla 1**) como la promoción del consumo de frutas y hortalizas, de pan, pescado y legumbres junto con consejos de moderación sobre el consumo de dulces, grasas, refrescos y pasta. Esto se concreta en cifras semanales o diarias aconsejadas de consumo de raciones de alimentos (**Tabla 2**).

En todos los casos, se trata como decimos de recomendaciones globales que no contemplan específicamente el medio escolar sino el conjunto domicilio - escuela.

Teniendo en cuenta estos datos, podemos concluir que una comida adecuada debe proporcionar, aproximadamente, las cantidades de energía especificadas en la **Tabla nº 3**.

Siempre será preciso tener en cuenta la actividad física que realizan los alumnos en el colegio o en las actividades extraescolares, lo que aumentará o reducirá los cálculos iniciales.



Tabla 1. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar. Recomendaciones:
Lácteos. No se recomienda, salvo prescripción médica, que sean desnatados.
Carne. Alternarla con pescado y variando la especie consumida
Pescado. Favorecer su consumo, especialmente el azul.
Huevos. No más de 4 ó 5 a la semana
Patatas. Moderar su consumo.
Legumbres. Favorecer su consumo.
Frutas. Favorecer su consumo insistiendo en que sea ingerida de forma natural.
Verduras y ensaladas. Acostumbrar a los niños a su consumo como plato principal y como guarnición.
Pan. Favorecer su consumo.
Pastas. Moderar su consumo favoreciendo otros primeros platos (legumbres, verduras, etc.)
Dulces y refrescos. Con moderación/ocasionalmente.
Grasas. Moderación.
AESAN. La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2005.

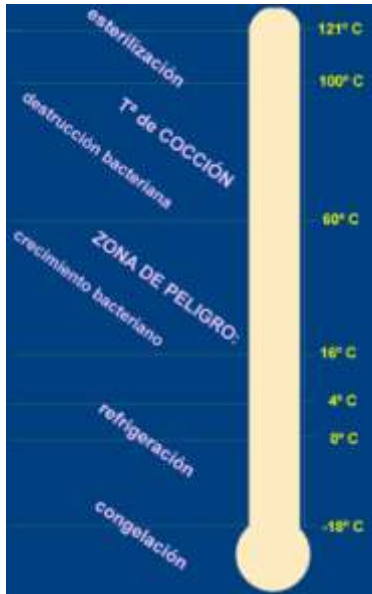
Tabla 2. Recomendaciones semanales de consumo de alimentos para escolares.
(consumo entre el hogar y el colegio)

Alimentos:	Raciones	
Pescados y mariscos	3-4 semanales	Consumo diario.
Carnes magras	3-4 semanales	
Huevos	3-4 semanales	
Legumbres	2-4 semanales	
Frutos secos	3-7 semanales	
Leche, lácteos	2-4 diarias	
Aceite de oliva	3-6 diarias	
Verduras y hortalizas	> 2 diarias	
Frutas	> 3 diarias	
Pan, cereales, pastas, patatas	4-6 diarias	
Agua	4-8 diarias	Consumo ocasional.
Otras grasas		
Dulces, bollería, caramelos		
Refrescos, helados		
Carnes grasas, embutidos		
<p>AESAN. La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2005.</p>		

Tabla 3. Cálculo energético de una comida escolar.

Edad	Kcal. Diarias	Comida	
		30% Kcal	35% Kcal
1 a 3	1.250	375	437,5
4 a 5	1.700	510	595
6 a 9	2.000	600	700
Chicos			
10 a 12	2.450	735	857,5
13 a 15	2.750	825	962,5
16 a 19	3.000	900	1050
Chicas			
10 a 12	2.300	690	805
13 a 15	2.500	750	875
16 a 19	2.300	690	805

Una comida de calidad: sabrosa y nutritiva... ¡pero también higiénica!



La mejor calidad de los alimentos se obtiene cuando escogemos un producto bien fresco y lo cocinamos adecuadamente para consumirlo en el momento. Lamentablemente, esto no siempre es posible como va a ocurrir en nuestro caso. Pero eso no conlleva que nos preocupemos ni que pensemos que va a ser imposible alimentar adecuadamente a los niños con comida llevada desde casa. Simplemente será necesario organizarnos y prestar un poco de atención. Con tan sencilla receta, los escolares podrán disponer de alimentos sabrosos, nutritivos y seguros sin ningún problema.

Las bacterias, un problema que no hay que olvidar.

La mayoría de las bacterias patógenas, es decir, que pueden causar enfermedades, son capaces de multiplicarse de forma rápida a temperatura ambiente y se dispara su desarrollo entre los 20° y los 40° C. A temperaturas de refrigeración, su crecimiento se frena y muchas de ellas mueren al ser sometidas a temperaturas mayores de 65° C (por eso, el cocinado es un excelente método casero de conservación).

Cuando hablamos de higiene, lo más importante es evitar la contaminación o recontaminación del alimento desde que lo adquirimos hasta que el niño

lo consume. Para ello, es básico no romper la cadena de frío desde el momento de la compra de los productos hasta su cocinado.



En la nevera: estarán separados los alimentos crudos de los elaborados. Las carnes, pescados, moluscos se guardarán en recipientes separados o envueltos en papel film y en la zona de la nevera que tenga menor temperatura (0 a 4°C). No se mezclarán alimentos crudos con alimentos cocinados

En la preparación de la comida: mantener la limpieza e higienización de la tabla de corte y del cuchillo tras cada uso, lavándolos con agua caliente y jabón. No es recomendable descongelar los alimentos a temperatura ambiente. Nuestras manos deben de estar siempre limpias y hay que retirar los restos de la encimera y limpiarla lo antes posible.

En el calentamiento de la comida: Es preciso aplicar una temperatura y un tiempo necesarios para que siempre se superen los 65° C en el interior del alimento.

¿Qué alimentos preparamos?

En general, los productos con salsas o líquidos se conservan mejor y se calientan más fácilmente. Los alimentos a la plancha suelen ser los que peor admiten el retraso entre su cocinado y el momento de su consumo, quedándose duros y resecos. Tampoco es conveniente abusar de los fritos.

Algunas directrices genéricas también pueden resultar positivas para mejorar la calidad de la dieta ofrecida en el ámbito escolar:

- La textura y la masticación es importante, sobre todo en las edades más tempranas, por lo cual tener previsto en ese caso la introducción de platos como albóndigas, croquetas, carne guisada, pechuga de pollo, lomo, etc.
- Cuando se suministra pescado, es importante vigilar la ausencia de espinas. Por supuesto, los niños más pequeños también se aprovechan del consumo de purés con carne o pescado.
- Es necesario reducir la presencia de fritos (y vigilar, en cualquier caso, la calidad del aceite de fritura) y evitar los platos con salsas muy elaboradas y sabrosas
- La fruta puede aportarse natural o como macedonia o compotas y también fruta en almíbar (esporádicamente). Cuando se trata de niños pequeños, pueden necesitar ayuda para consumir la fruta o bien traerla “preparada” desde casa, aunque muchas frutas se oxidan con facilidad y se oscurecen, lo que hace que tengan un aspecto poco apetitoso. Para evitarlo, conviene añadirles unas gotas de zumo de limón antes de introducirlas en un recipiente hermético.

También podemos optar por frutas que se pueden pelar fácilmente como mandarinas, plátanos, naranjas, o frutas que no se oxiden tan rápidamente como uvas, piña, fresas, frambuesas, melocotón...

- La bebida recomendada siempre es el agua.
- El pan debe acompañar cotidianamente a las comidas (de 30 g en los más pequeños hasta los 80 g en los mayores).
- Las ensaladas son muy interesante nutricionalmente, pero no substituyen a las verduras. Se pueden empezar a introducir como guarniciones, empezando con lechuga muy troceada, zanahoria rallada, tomate muy picado, etc. para facilitar el hábito de comerla.
- Se recomienda usar el aceite de oliva o, en su defecto, el de girasol para cocinar y/o aliñar.

¿Qué hacer tras el cocinado?

Este es tal vez el momento más crítico para garantizar el valor nutritivo y la calidad higiénica de los alimentos que comerán nuestros hijos. En general, existen estas tres opciones:

a) Alimentos crudos que no requieren cocinado.

Basta con conservarlos en refrigeración y, a menudo, pueden soportar cierto tiempo fuera del frigorífico. Es el caso de las piezas de fruta o de algunas ensaladas elaboradas solo con vegetales.

b) Alimentos ya cocinados que vamos a mantener calientes hasta su consumo.

Es el caso de ciertos platos que tradicionalmente hemos consumido conservados en termos o recipientes isotermos. Es un sistema eficaz y útil pero con muchas limitaciones... la principal es la referida a su valor nutritivo, que sufre mucho cuanto mayor es el tiempo que transcurre hasta su consumo, especialmente en lo que se refiere al valor vitamínico. Por otro lado, si transcurre mucho tiempo desde el cocinado podemos encontrar que el plato llega frío a la mesa.

Pocos termos aguantan el calor correcto más allá de tres o cuatro horas. ¡Téngalo en cuenta! Lógicamente, mantener alimentos a temperaturas de entre 40 y 50° C varias horas también puede ser un riesgo higiénico, por lo que las condiciones de manipulación durante su preparación y cocinado tienen que ser muy estrictas. La opción de recalentar adicionalmente el plato antes de consumirlo puede ser válida ocasionalmente, pero incrementa el riesgo de merma del valor nutritivo sin garantizar completamente la higienización.

Es un método adecuado pero requiere una atención especial así como que no transcurra demasiado tiempo desde que los alimentos se acondicionan dentro del envase. Ideal si alguien (un familiar u otra persona) puede cocinar el alimento a media mañana y acercarlo al colegio antes de la hora de la comida. El peor sistema si la madre o el padre van a cocinar el día o la noche de antes.

c) Alimentos cocinados que se mantienen en refrigeración (o incluso en congelación) hasta poco antes de su consumo, para lo cual se recalientan previamente.

Es el mejor sistema porque permite organizarnos y cocinar con antelación incluso platos para diferentes días. Su punto crítico: es imprescindible enfriar rápidamente el producto tras su cocinado, no siendo suficiente dejarlo cerca de una ventana o sobre una encimera hasta que se enfríe y poder así introducirlo en el frigorífico.

Para acelerar este enfriamiento, podemos introducir el recipiente que contiene el alimento cocinado (una cacerola con tapa, por ejemplo) en agua fría o, mejor, en agua con hielo. Cuando el contenido está frío (no será mala idea hacernos con un termómetro de alimentos que son muy económicos), alrededor de los 7 - 10° C, podemos guardarlos bien tapados en la nevera. Lo ideal es que esos platos cocinados no superen los 3 ó 4° C dentro del frigorífico.

La congelación de estos platos ya cocinados es una opción que muchas personas preferirán por comodidad, ya que permite conservar los alimentos bastante tiempo y cocinar incluso varias raciones. Hay que recordar que la congelación casera no es la solución idónea aunque casi todos la practicamos.

En este caso, los recipientes con los alimentos para congelar tienen que ser bien herméticos y debemos escribir en el exterior del mismo cuál es su contenido y la fecha en que lo cocinamos.

El transporte hasta la escuela:

Se utilizarán recipientes herméticos y bolsas adecuadas, manteniendo separados los alimentos cocinados de los crudos. Las bolsas llevarán claramente identificado el destinatario para evitar confusiones. Si el plato no tiene que calentarse (ensaladas, ensaladillas, huevos rellenos, etc...) conviene asimismo indicarlo en la tapa.

En el caso de los productos tipo "a", es suficiente una bolsa ligeramente isotérmica de tipo *camping*. Para las ensaladas, podemos introducir dentro de las mismas frasquitos con los aliños ya preparados que únicamente habrá que añadir en el momento de su consumo.

Para los productos calientes, tipo "b", hay que recurrir a los tradicionales termos. A menudo, conservarán mejor el calor si a su vez los introducimos dentro de una bolsa isotérmica de *camping*.

Los alimentos refrigerados o congelados, tipo "c", requieren también el uso de termos o recipientes isotérmicos. La idea es que la cadena de frío no se rompa desde casa hasta el momento del consumo. Lógicamente, lo ideal será que en la escuela haya a su vez neveras o dispositivos para mantener en refrigeración estas bolsas y envases. Instalar dentro de las mismas placas congeladas (las típicas de nevera de *camping*) tampoco es mala idea para retrasar el calentamiento de los productos refrigerados.

Recalentamiento.

Los productos refrigerados o congelados hay obviamente que calentarlos antes de su consumo. Este momento es, asimismo, crítico para la calidad global del alimento. El calentamiento tiene que garantizar que se alcancen al menos los 65° C en el centro del alimento y servirse inmediatamente. Puede recalentarse mediante el uso de microondas, baños maría u otros sistemas.

De regreso a casa:

Tras su uso, se eliminarán los restos de comida de los recipientes y se enjuagarán (o se limpiarán si hay esa posibilidad) antes de volver a introducirlos en la bolsa de vuelta a casa. Los niños pequeños pueden ir aprendiendo a hacerlo, de la misma forma que se les enseña a lavarse las manos antes de las comidas y los dientes después. Para esto también es necesario que el colegio tenga personal que se haga cargo de ayudar en la tarea.



SEMANA 1																			
Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes							
<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con jamón Pescadilla en salsa con patatas panaderas Mandarina Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones con tomate Huevos rellenos con lechuga aliñada Melocotón Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor gratinada Ragout de ternera con puré de patata Manzana Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con guisantes y pimiento Marmitako de atún Naranja Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Cocido completo Pera Pan 															
Kcal	Prot.	Grasa	Kcal	Prot.	Grasa	Kcal	Prot.	Grasa	Kcal	Prot.	Grasa	Kcal	Prot.	Grasa					
826	32	40	50	877	38	80	45	864	50	76	40	880	52	78	40	827	48	80	35
SEMANA 2																			
Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes							
<ul style="list-style-type: none"> Menestra de verduras Ternera asada en salsa con puré de patata y zanahoria Flan Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Salmón al horno con cebolla y patata Mandarina Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas guisadas Hamburguesa de pavo con puré de patata Naranja Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta con salsa blanca Bacalao con salsa de tomate Piña en su jugo Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Acelgas rehogadas con jamón Pollo al ajillo con patatas panaderas Manzana Pan 															
Kcal	Prot.	H.C	Grasa	Kcal	Prot.	H.C	Grasa	Kcal	Prot.	H.C	Grasa	Kcal	Prot.	H.C	Grasa	Kcal	Prot.	H.C	Grasa
859	37	99	867	762	43	62	38	787	50	68	35	837	40	95	33	867	44,5	80	41
SEMANA 3																			
Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes							
<ul style="list-style-type: none"> Cocido completo Naranja Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Brócoli gratinado Lenguado en salsa con arroz blanco Manzana Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Muslitos de pollo a la crema con patata cocida Mandarinas 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con verduras Escalope de ternera con puré de patata Plátano Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con jamón Lomo adobado con salsa de tomate Pera Pan 															
Kcal	Prot.	H.C	Grasa	Kcal	Prot.	H.C	Grasa	Kcal	Prot.	H.C	Grasa	Kcal	Prot.	H.C	Grasa	Kcal	Prot.	H.C	Grasa
827	48	80	35	831	34	77	43	877	40	76	45	835	52	60	43	786	38	82	34
SEMANA 4																			
Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes							
<ul style="list-style-type: none"> Macarrones con tomate Lenguado rebozado en salsa Pera Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de judías blancas Croquetas de jamón con salsa tomate Manzana Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de puerros Merluza a la vasca con patatas panaderas Plátano Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la milanesa Guiso de pollo y zanahorias Mandarina Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Solomillo de cerdo a la piña con puré de manzana Naranja Pan 															
Kcal	Prot.	H.C	Grasa	Kcal	Prot.	H.C	Grasa	Kcal	Prot.	H.C	Grasa	Kcal	Prot.	H.C	Grasa	Kcal	Prot.	H.C	Grasa
835	35,5	90	37	851	38	96	35	818	44	75	38	821	42	80	37	838	50	83	34

* Proteínas, Hidratos de carbono y grasas expresadas en gramos. Cálculos aproximados y orientativos.



www.alimentacionsaludable.es

www.nutricion.org

