

MENÚS ESCOLARES A EXAMEN

CARACTERÍSTICAS RECOMENDADAS	SI	NO
Firmado por un dietista-nutricionista.		
Mínimo incluye un mes entero (4-5 semanas).		
La información es fácil de leer y se entiende.		
Los menús siguen la estructura de “La idea del plato saludable” cada día.		
Se evita repetir semanalmente la misma combinación de alimentos (ejemplo: los lunes pasta y carne, los jueves legumbres y huevo, etc.).		
Se evita el mismo día combinaciones de platos que tienen poca aceptación (ej. 1ro verdura hervida y 2do pescado plancha).		
La cantidad de las raciones se adapta a la edad de los alumnos.		
Se especifican todos los ingredientes del 1er y 2do plato (ejemplo: en vez de crema de verduras y carne específica que es crema de calabacín con puerro y pollo guisado con zanahoria, pimiento y cebolla).		
Se describe la guarnición del segundo plato.		
En todas las comidas hay algo de vegetal, ya sea en el plato principal o como guarnición.		
Se consideran las legumbres como plato único acompañadas de vegetales o las legumbres no llevan carne y están cocinadas con vegetales.		
Máximo 1 día a la semana carnes rojas o procesadas.		
Máximo 2 días a la semana un segundo plato frito.		
Máximo 1 vez a la semana una guarnición frita.		
Máximo 3 precocinados al mes.		
Se especifica la técnica culinaria del primer plato.		
Se especifica la técnica culinaria del segundo plato.		
Las cocciones más frecuentes son horno, guisado o estofados.		
Los postres mayoritariamente son fruta fresca.		
Máximo 1 día a la semana postre lácteo, preferiblemente yogur natural sin azúcar añadido.		
Ofrecen agua libremente y es de fácil acceso.		
Se especifica el aceite utilizado para aliñar y cocinar.		
Se especifica el tipo de pan que se ofrece.		
Utilizan sal yodada en cantidad moderada.		
Ofrecen alimentos locales y de proximidad.		
Se incluyen alimentos de temporada según el mes y/o la estación.		
Se incluyen propuestas gastronómicas relacionadas con aspectos culturales y festivos del entorno.		
El plato llega a una temperatura adecuada. Ejemplo: sopa caliente y ensalada fría o temperatura ambiente.		
Se respeta su apetito, no se le obliga a acabar el plato.		

