

MENÚ ESCOLARES PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 1 A 3 AÑOS



(Recomendaciones basadas en el Documento de Consenso sobre la Alimentación Saludable y Sostenible en el Primer Ciclo de Educación Infantil. AESAN)

Las comidas servidas en los centros educativos deben ser equilibradas y adaptadas a las necesidades nutricionales de este grupo de edad. Serán revisadas por profesionales con formación acreditada en nutrición humana y dietética.

Los menús se elaborarán siguiendo las siguientes frecuencias:

Primeros platos

- Hortalizas: de una a dos raciones por semana.
- Legumbres: de una a dos raciones por semana.
- Arroz: una ración por semana.
- Pasta: una ración por semana.

Segundos platos

- Pescado: de una a tres raciones por semana.
- Huevos: de una a dos raciones por semana.
- Carnes: máximo tres raciones por semana. Máximo una ración de carne roja a la semana. Máximo dos raciones de carne procesada al mes.
- Platos cuya base sean alimentos que aporten proteína de origen vegetal: de una a cinco raciones por semana. En aquellos centros educativos que ofrezcan un menú vegetariano, los cinco segundos platos se basarán en alimentos que aporten exclusivamente proteína vegetal.

Guarniciones

- Ensaladas variadas: de tres a cuatro raciones por semana.
- Otras guarniciones (patatas, hortalizas o legumbres): de una a dos raciones por semana. Máximo una ración de patatas por semana.

Postres

- Fruta fresca: de cuatro a cinco raciones por semana.
- Otros postres, preferentemente yogur, cuajada sin azúcar añadido o queso fresco: máximo una vez por semana.

Se deben tener en cuenta las necesidades especiales del alumnado por motivos de salud (alergias, intolerancias alimentarias u otras enfermedades que así lo requieran), así como por motivos éticos o religiosos.

Otras recomendaciones

- El aceite utilizado para aliñar será **aceite de oliva virgen o virgen extra** y, para cocinar, se utilizará preferentemente aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico.
- Debe utilizarse **poca sal** y, cuando se utilice, que sea **sal yodada**. Como orientación, la cantidad máxima de sal (incluyendo la sal añadida y la presente en los alimentos) para niños y niñas de entre 1 y 3 años es de 2 gramos al día (0,8 gramos de sodio). Una cucharadita de café rasa equivale aproximadamente a 2 gramos de sal.
- Se priorizarán las **técnicas culinarias más saludables**, como horno, vapor, hervido, plancha, sofritos y salsas de tomate, frente a otras como frituras, rebozados y preparaciones con otras salsas.
- Es preferible ofrecer la fruta troceada en lugar de en forma de zumo.
- La bebida que debe ofrecerse es el **agua**.
- Respecto al pan, la pasta, el arroz y otros cereales, se recomienda ofrecer las **versiones integrales** para aportar una mayor cantidad de fibra.
- Evitar el consumo de pescados con alto contenido en mercurio y favorecer el consumo de especies locales y de pesca sostenible.
- Se recomienda el consumo de **arroz blanco hasta los 3 años de edad** para minimizar el riesgo asociado al elevado contenido de arsénico inorgánico del arroz integral, de acuerdo con el nuevo valor de seguridad de 0,6 µg por kg de peso corporal establecido por la EFSA en 2024. Asimismo, debe evitarse el consumo de bebidas de arroz y el consumo diario de tortitas de arroz.
- En este grupo de edad debe evitarse un consumo de espinacas y acelgas superior a 45 g al día debido a su elevado contenido en nitratos.
- Debido al riesgo de atragantamiento, **no se ofrecerán frutos secos enteros**. Pueden ofrecerse molidos o en crema.
- Tampoco se ofrecerán alimentos que, por su consistencia o tamaño, puedan suponer riesgo de atragantamiento (tomates cherry, aceitunas, uvas enteras, cerezas o trozos grandes de manzana o zanahoria).