

MENÚS ESCOLARS PER A INFANTS DE 1 A 3 ANYS

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



Els menjars servits als centres educatius han de ser equilibrats i adaptats a les necessitats d'aquest grup d'edat. Seran supervisats per professionals amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica.

Els menús s'elaboraran tenint en compte les següents freqüències:

Primers plats

- Hortalisses: d'una a dues racions per setmana.
- Llegums: d'una a dues racions per setmana.
- Arròs: una ració per setmana.
- Pasta: una ració per setmana.

Segons plats

- Peixos: d'una a tres racions per setmana.
- Ous: d'una a dues racions per setmana.
- Carns: màxim tres racions per setmana. Màxim una ració de carn vermella a la setmana. Màxim dues racions de carn processada al mes.
- Plats la base dels quals siguin aliments que aportin proteïna d'origen vegetal: d'una a cinc racions per setmana. En aquells centres educatius que ofereixin un menú vegetarià, els cinc segons plats es basaran en aliments que aportin exclusivament proteïna vegetal.

Guarnicions

- Amanides variades: de tres a quatre racions per setmana.
- Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums): d'una a dues racions per setmana. Màxim una ració de patates per setmana.

Postres

- Fruïtes fresques: de quatre a cinc racions per setmana.
- Altres postres, preferentment iogurt i quallada sense sucre afegit i formatge fresc: màxim una vegada per setmana.

Cal tenir en compte les necessitats especials de l'alumnat per motius de salut (al·lèrgies o intoleràncies alimentàries o altres malalties que així ho requereixin), així com per motius ètics o religiosos.

Altres recomanacions

- L'oli utilitzat per amanir serà oli d'oliva verge o verge extra i, per cuinar s'utilitzarà preferentment oli d'oliva o oli de gira-sol alt oleic.
- S'ha d'utilitzar poca sal i, quan s'utilitzi, que sigui sal iodada. Com a orientació, la quantitat màxima de sal (parlem de sal afegida i de la present en els aliments) per a infants d'entre 1 i 3 anys és de 2 grams al dia (0,8 grams de sodi). Una culleradeta de cafè rasa equival a 2 grams de sal.
- Es prioritzaran les tècniques culinàries més saludables com forn, vapor, bullit, planxa, sofregits i salses de tomàquet, davant d'altres com fregits, arrebossats i preparacions amb altres salses.
- És millor la fruita tallada que en suc.
- La beguda a oferir és l'aigua.
- Pel que fa al pa, la pasta, l'arròs i altres cereals, es recomana oferir les versions integrals per aportar una major quantitat de fibra.
- Evitar el consum de peixos amb un alt contingut en mercuri, i afavorir el consum d'espècies de proximitat i pesca sostenible.
- Es recomana el consum d'arròs blanc fins als 3 anys d'edat, per minimitzar el risc associat al contingut elevat d'arsènic inorgànic de l'arròs integral, a la llum del nou valor de seguretat de 0,6 µg per kg de pes corporal establert per l'EFSA el 2024. Així mateix, s'ha d'evitar el consum de begudes d'arròs per la presència d'arsènic, així com evitar el consum diari de tortitas d'arròs.
- En aquest període d'edat s'ha d'evitar el consum d'espinacs i bledes superior a 45 g/dia pel seu alt contingut en nitrats.
- A causa del risc d'ennuegament, no s'oferirà fruita seca sencera. Es pot oferir mòlta o en crema.
- Tampoc s'oferiran aliments que, per la seva consistència o mida, puguin suposar risc d'ennuegament (tomàquets cherry, olives, raïm sencer, cireres, trossos grans de poma o pastanaga...).