

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: 1-2 v/sem
- Legumbres: 1-2 v/sem
- Arroz: 1v/sem
- Pasta: 1v/sem

Segundos platos

- Pescado: 1-3v/sem
- Huevos: 1-2 v/sem
- Carnes: máximo 3v/sem. (carne roja, máx. 1v/sem; carne procesada, máx. 2v/mes)
- Platos cuya base proteína de origen vegetal: 1-5v/sem.

Guarniciones

- Ensaladas variadas: 3-4v/sem.
- Otras guarniciones (patatas, hortalizas o legumbres): 1-2 v/sem. Patatas, máx. 1v/sem.

postres

- Fruta fresca: 4-5v/sem.
- Otros postres, preferentemente yogur, cuajada sin azúcar añadido o queso fresco: máx. 1v/sem

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



Para aliñar, aceite de oliva virgen o virgen extra; para cocinar, aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico



Utilizar poca sal y siempre yodada. En niños y niñas de 1-3 años, la cantidad máxima de sal es de 2g/día (cucharadita de café rasa)



Priorizar las técnicas culinarias más saludables (horno, vapor, hervido, plancha...)



Ofrecer fruta troceada en lugar de zumo



Para beber...agua



Priorizar las versiones integrales de pasta y pan



En el caso del arroz se recomienda el consumo de arroz blanco hasta los 3 años, para minimizar el riesgo asociado al contenido de arsénico inorgánico del arroz integral.



Evitar el consumo de pescados con alto contenido en mercurio y favorecer el consumo de especies locales y de pesca sostenible.



Evitar el consumo de acelgas y espinacas superior a 45g/día por su elevado contenido en nitratos.



No ofrecer frutos secos enteros (riesgo de atragantamiento). Ofrecerlos molidos, en crema.



Tampoco ofrecer otros alimentos que, por su consistencia o tamaño, puedan suponer riesgo de atragantamiento