

MENÚS ESCOLARS PER A INFANTS DE 1 A 3 ANYS

(Recomendaciones basadas 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: 1-2 v/setm
- Llegums: 1-2 v/setm
- Arròs: 1v/setm
- Pasta: 1v/setm

segons plats

- Peix: 1-3 v/setm
- Ous: 1-2 v/setm
- Carns: màxim 3v/setm. (carn vermella, màx. 1v/setm; carn processada, màx. 2v/mes)
- Plats la base dels quals sigui proteïna de origen vegetal: 1-5v/setm.

Guarnicions

- Amanides variades: 3-4v/setm.
- Altres guarnicions (patates, hortalisses o llegums): 1-2 v/setm. Patates, màx. 1v/setm.

postres

- Fruita fresca: 4-5v/setm.
- Altres postres, preferentment ogurt i quallada sense sucre afegit i formatge fresc: màx. 1v/setm

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



Per amanir, oli d'oliva verjo o verjo extra; per cuinar, oli d'oliva o oli de gira-sol alt oleic.



Utilitzar poca sal i sempre iodada. En infants de 1-3 anys, la quantitat màxima de sal és de 2g/dia (culleradeta de café rasa).



Prioritzar les tècniques culinàries més saludables (forn, vapor, bollit, planxa...).



Oferir fruita tallada en lloc de suc.



Per beure... aigua.



Prioritzar les versions integrals de pasta i pa.



En el cas de l'arròs es recomana el consum d'arròs blanc fins als 3 anys, per minimitzar el risc associat al contingut d'arsènic inorgànic de l'arròs integral.



Evitar el consum de peixos amb alt contingut en mercuri i afavorir el consum d'espècies locals i de pesca sostenible.



Evitar el consum de bledes i espinacs superior a 45g/dia pel seu alt contingut en nitrats.



No oferir fruita seca sencera (risc d'ennuegament). Oferir-la mòlta o en crema.



Tampoc oferir altres aliments que, per la seva consistència o mida, puguin suposar un risc d'ennuegament.