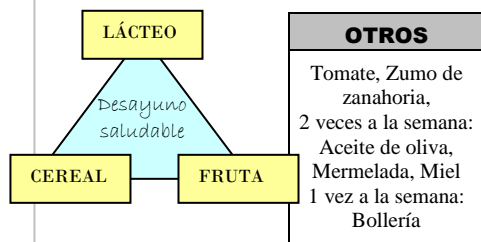


COMPLEMENTACIÓN DEL MENÚ ESCOLAR:

Un desayuno equilibrado ha de estar compuesto por:

LÁCTEO	+	CEREAL	+	FRUTA
Leche, Yogur, Queso		Pan, Cereales, Galletas		Fruta entera, Zumo de frutas

+



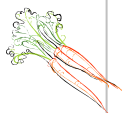
El desayuno puede realizarse en una o dos tomas, pudiendo ser la segunda el almuerzo de media mañana.

Es importante dedicar al desayuno entre 15 y 20 minutos de tiempo, sentados en la mesa, en familia y ambiente relajado.

La **merienda** no debe ser excesiva alrededor de un 10% de la energía consumida diaria, para que se mantenga el apetito a la hora de la cena.

Se recomienda consumir alimentos como:

FRUTA, ZUMO, LECHE, YOGUR, QUESO, BOCADILLO, GALLETAS



CONSEJOS NUTRICIONALES

Fomento de hábitos saludables:

FRUTAS Y HORTALIZAS:

Se debe consumir, como mínimo, cinco raciones de frutas y hortalizas cada día para conseguir una dieta equilibrada y sana. Estos alimentos deben tener un protagonismo importante a lo largo de toda la vida, pero es fundamental incorporarlos en la infancia para formar buenos hábitos alimentarios.

Al tomar cinco raciones de frutas y hortalizas al día se consigue aportar, entre otros compuestos beneficiosos:

- Agua.
- Vitaminas.
- Minerales.
- Fibra.
- Antioxidantes.



Estos alimentos ayudan al crecimiento y desarrollo del organismo.

Las frutas que se consumen crudas guardan casi íntegro su contenido en vitaminas. Las frutas sometidas a diferentes procesos tecnológicos dan lugar a productos con menor valor nutricional (mermeladas, confituras, compotas, almíbares, zumo...) que además tienen azúcares añadidos, por ello no son un sustituto de las frutas frescas.

Entre las ventajas que proporcionan las verduras y hortalizas está su bajo aporte de calorías que ayudan a que se ingiera menor cantidad de otros alimentos, porque tienen una elevada capacidad de saciedad. Por ser vegetales, no contienen colesterol, lo que las hace importantes en la prevención de la aparición de niveles altos de colesterol en sangre.

Se considera:

Una ración de fruta: 80 a 150 gramos de fruta (en crudo y limpia) en edad infantil.

Una ración de verduras: 80 a 150 gramos (en crudo y limpia) en edad infantil.

Material divulgativo, Programa piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio, contra la Obesidad (PERSEO)

VALORACIÓN NUTRICIONAL: MENÚ ESCOLAR. DICIEMBRE 2009

Los menús de IRCO han sido revisados y valorados por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

VALORACIÓN NUTRICIONAL CUANTITATIVA

Energía (kcal)	935
Proteína (g)	38,8
Hidratos de C (g)	109
Fibra dietética (g)	13,5
Grasa total (g)	35,2
AGS (g)	8,8
AGM (g)	13,4
AGP (g)	9,7
AGP/AGS	1,1
[AGP+AGM]/AGS	2,6
Colesterol (mg)	147
Calcio (mg)	241
Hierro (mg)	7,3
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	454
Vitamina D (µg)	0,61

VALORACIÓN NUTRICIONAL CUALITATIVA

(realizada por departamento de Nutrición y Dietética, IRCO,SL)

MENÚ ESCOLAR DICIEMBRE 2009

ALIMENTOS	TOTAL	RECOMENDADO "Guía de los Menús en los Comedores Escolares" Conselleria de Sanitat, 2007
VERDURAS-HORTALIZAS	18,5	18-20
ENSALADAS		
ARROZ	11,75*	8--10
PASTA, MASA, PIZZA		
PATATAS	4,25	4--8
LEGUMBRES	7	6--8
CARNES	14*	8--10
vísceras...	0	0--2
PESCADOS	8	8--10
PRECOCINADOS	3	0--6
FRITURAS	6	0--6
HUEVOS	5	4--8
SALSAS	1,75	0--6
LÁCTEOS	7,5	8--10
FRUTA FRESCA	19	16--20
FRUTA EN CONSERVA Y OTROS	0	0--2

Observaciones:

* número de raciones recomendadas para una oferta de 20 menús en un mes

* Menú propuesto para 23 días