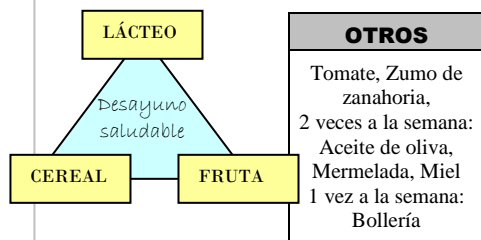


COMPLEMENTACIÓN DEL MENÚ ESCOLAR:

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:

LA IMPORTANCIA DE UN BUEN DESAYUNO

El desayuno es la primera comida del día, separada de la anterior por muchas horas. Tras esas horas de ayuno es fundamental proporcionar al organismo la energía y los nutrientes necesarios para hacer frente a todas las actividades que se realizan en esta parte del día. Además, está demostrado que las personas que no desayunan, o desayunan poco, tienen un rendimiento y una capacidad de mantener la atención menos que las que sí lo hacen.

El papel del desayuno es, como su nombre indica, romper con el ayuno nocturno. Para ello no es suficiente con tomar un lácteo. Es importante no abusar de la bollería, reduciendo su consumo, como máximo a una vez por semana. Otro aspecto a tener en cuenta es que, generalmente debido a las prisas de las primeras horas de la mañana, al desayuno no se le da el protagonismo en la dieta que debe tener. Se aconseja que proporcione un 25 % de la ingesta energética diaria, pudiéndose repartir en dos tomas, es decir, desayuno y almuerzo a media mañana.

MODELOS DESAYUNO

LUNES	Leche con cacao. Cereales no azucarados. Pera
MARTES	Leche con cacao, galletas y un zumo de naranja Vaso de leche, tostadas con mantequilla y mermelada y una manzana.
MIÉRCOLES	
JUEVES	Leche con cacao, cereales y una manzana.
VIERNES	Vaso de leche, barra de pan tostado, aceite de oliva con tomate triturado.
SÁBADO	Batido de kiwi y fresas natural. Pan tostado, queso fresco y rodajas de plátano
DOMINGO	



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

VALORACIÓN NUTRICIONAL: MENÚ ESCOLAR. OCTUBRE 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)	911
Proteína (g)	36,9
Hidratos de C (g)	104
Fibra dietética (g)	13,3
Grasa total (g)	35,5
AGS (g)	8,8
AGM (g)	13,2
AGP (g)	10,2
AGP/AGS	1,2
[AGP+AGM]/AGS	2,7
Colesterol (mg)	135
Calcio (mg)	217
Hierro (mg)	6,9
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	572
Vitamina D (µg)	0,61

VALORACIÓN NUTRICIONAL CUALITATIVA (realizada por departamento de Nutrición y Dietética, IRCO,SL) MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2009

ALIMENTOS	TOTAL	RECOMENDADO "Guía de los Menús en los Comedores Escolares" Conselleria de Sanitat, 2007
VERDURAS-HORTALIZAS	20,25*	18-20
ENSALADAS		
ARROZ	10,75*	8--10
PASTA, MASA, PIZZA		
PATATAS	5,25	4--8
LEGUMBRES	6,25	6--8
CARNES	13,5*	8--10
vísceras...	0	0--2
PESCADOS	6,75	8--10
PRECOCINADOS	5	0--6
FRITURAS	6	0--6
HUEVOS	4	4--8
SALSAS	1,5	0--6
LÁCTEOS	7,5	8--10
FRUTA FRESCA	18	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 22 días