

**PAUTAS PARA GARANTIZAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA EN LOS ESCOLARES**

**Los menús diarios están valorados nutricionalmente para que nuestros comensales reciban en el comedor escolar una alimentación saludable, variada y equilibrada con la proporción adecuada de cada nutriente.**

Seguramente habrá platos que pueden gustar más o menos a los escolares, pero nuestra labor en la hora de la comida es enseñarles a que adquieran hábitos de alimentación saludables que les proporcionen una alimentación equilibrada, motivando a los niños para que coman alimentos de origen vegetal.

**PARA GARANTIZAR QUE LOS NIÑOS/AS RECIBEN LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA SU CRECIMIENTO, ES NECESARIO QUE COMAN DE TODOS LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN EL MENÚ DIARIO,**

**1º PLATO: ( PLATO PRINCIPAL) 2º PLATO: (COMPLEMENTA EL PRIMER PLATO) ENSALADA: (INDISPENSABLE), FRUTA DE TEMPORADA: (INDISPENSABLE) Y PAN**

**RACIONES RECOMENDADAS POR GRUPOS DE EDAD**

<b>ALIMENTOS</b>	<b>4-6 AÑOS</b>	<b>7-9 AÑOS</b>	<b>10-12 AÑOS</b>	<b>ADULTOS</b>
	<b>Gramos</b>	<b>Gramos</b>	<b>Gramos</b>	<b>Gramos</b>
<b>Arroz y pasta</b>	<b>50/60</b>	<b>60/70</b>	<b>75</b>	<b>100</b>
<b>Arroz y pasta en sopas</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>
<b>Patatas</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100 /150</b>	<b>150/200</b>
<b>Verduras y hortalizas</b>	<b>100/150</b>	<b>150</b>	<b>150/200</b>	<b>150/200</b>
<b>Legumbres</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>100</b>
<b>Carnes</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>75/80</b>	<b>100</b>
<b>Preparados a base de carne</b>	<b>15</b>	<b>20/25</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
<b>Pescados</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>75/80</b>	<b>100</b>
<b>Huevos (50g)</b>	<b>1 ud</b>	<b>1 ud</b>	<b>1 ud</b>	<b>1 ud</b>
<b>Queso</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
<b>Fruta fresca</b>	<b>100</b>	<b>100/150</b>	<b>100/150</b>	<b>150</b>
<b>Pan</b>	<b>15/30</b>	<b>20/50</b>	<b>30/60</b>	<b>50/70</b>
<b>Aceite</b>	<b>25</b>	<b>25-30</b>	<b>30-35</b>	<b>50</b>
<b>Lácteos/ yogur</b>	<b>1 unidad</b>	<b>1 unidad</b>	<b>1 unidad</b>	<b>1 unidad</b>

Tabla orientativa de “raciones” en la que se muestra para cada grupo de edad el peso (expresado en gramos) de cada alimento en crudo y limpio de desperdicios (tras desechar piel, huesos, espinas, etc.), es decir considerando sólo la parte del alimento que se ingiere