

# **RETOS de la ALIMENTACIÓN ESCOLAR: EL COMEDOR ESCOLAR**



CEIP Gabriel Miró  
Alicante

LIBERTAD ALFONSO BAÑÓN  
Dpto. de Nutrición y Dietética  
Scolarest

# DIMENSIONES DE LA ALIMENTACIÓN

**DIMENSIÓN fisiológica**



EFFECTOS SOBRE LA SALUD

PLACER Y ALIMENTACIÓN

**DIMENSIÓN ORGANOLÉPTICA**



**DIMENSIÓN EMOCIONAL y afectiva**



EL SIGNIFICADO DE LA COCINA

EFFECTOS SOBRE EL MEDIO AMBIENTE

**DIMENSIÓN SOSTENIBILIDAD**



# DIMENSIÓN FISIOLÓGICA: Efectos sobre la salud

**Dieta mediterránea** considerada una de las más saludables del mundo.



Se basa en el consumo de:

- Frutas y hortalizas
- Legumbres
- Frutos secos
- Cereales integrales
- Aceite de oliva
- Lácteos sin azúcar
- Pescado y huevos

**Ingesta elevada de azúcares**



- Incapacidad para notar el sabor de los alimentos más básicos.
- Riesgo de sobrepeso y obesidad, caries dental y enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2

**Consumo excesivo de sal**



- Incapacidad para notar el sabor de los alimentos más básicos.
- Riesgo de hipertensión arterial, infartos, ictus, cáncer, de estómago y mortalidad en general.

# Frecuencias recomendadas

**Tabla 8.**  
Tabla de frecuencias de consumo semanal/mensual recomendada para la comida servida en el comedor escolar

Allimento-grupo	Raciones semana (5 días)	Raciones mensuales (20 días)	Observaciones
Arroz, pasta y pizzas	2	8	Preferentemente integrales
Patatas	1	4	
Verduras y hortalizas	≥4	≥18	Presencia diaria de ensalada
Legumbres	≥2	≥8	
Carnes (*)	≤2	≤8	Limitar los derivados cárnicos a 1 vez a la semana
Pescado (**)	1-3	≥4	Incluido el pescado azul
Huevos	1-2	4-8	
Lácteos	1-3	≥4	
Fruta fresca	≥4	≥18	Al menos 3 variedades diferentes a la semana, preferentemente de temporada
Pan	5	20	Preferentemente integral
Aceite	-	-	Utilización preferente de aceite de oliva o de semillas (girasol, maíz, soja)
Sal	-	-	Se moderará en todo caso su consumo, recomendándose el uso de sal yodada
Agua	-	-	La bebida de elección será el agua
Precocinados industriales (croquetas, albóndigas, empanados, pizza y similares...)	≤1,5	≤6	
Salsas industriales	≤1	≤4	
Fritos	≤2	≤5	

(\*) Puede sustituirse raciones de carne, pescado o huevos por equivalentes proteicos vegetales. (Ver tabla 7)

(\*\*) Se recomienda evitar especies tales como pez espada o emperador, tiburón (cazón, tintorera, musola, marrajo ...), atún y lucio.

- **Guía para los menús en comedores escolares. Generalitat Valenciana**

# MENÚ OCTUBRE

CEIP GABRIEL MIRÓ

Octubre - 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2 751 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 7</p> <p>LECHUGA Y OLIVAS ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA A LA NARANJA FRUTA</p>	<p>3 680 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 46 G.: 13</p> <p>ENSALADA TROPICAL (CON PIÑA Y JAMÓN) HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO FRUTA</p>	<p>4 644 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 40 G.: 6</p> <p>LECHUGA Y JUDIA BROTE SOPA DE ESTRELLAS CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO FRUTA</p>	<p>5 821 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 9</p> <p><b>JORNADA ESTADIA DE LA JIBERTAN</b> LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO MAC&amp;CHEESE (MACARRONES CON QUESO) HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con salsa gravy) "GRAN MANZANA" ASADA</p>	<p>6 698 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 34 G.: 10</p> <p>MAIZ Y TOMATE LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS HELADO</p>
<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10 678 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 7</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO ARROZ ABANDA TORTILLA DE ATÚN FRUTA</p>	<p>11 742 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 43 G.: 12</p> <p>LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO YOGUR</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13 555 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 34 G.: 9</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE SOPA DE PESCADO LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO FRUTA</p>
<p>16 626 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 47 G.: 12</p> <p>LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ CREMA DE CALABACÍN POLLO AL HORNO FRUTA</p>	<p>17 691 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 36 G.: 12</p> <p><b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ENSALADA VERDE CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA YOGUR</p>	<p>18 729 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 46 G.: 14</p> <p>LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS LOMO DE CERDO AL HORNO FRUTA</p>	<p>19 711 Kcal. P.: 8 HC.: 43 L.: 46 G.: 8</p> <p>LECHUGA Y MAÍZ SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE POLLO Y HUEVO EMPANADO DE PAVO Y QUESO FRUTA</p>	<p>20 906 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 42 G.: 14</p> <p>LECHUGA Y OLIVAS ENTREMESES (JAMÓN YORK, CHORIZO Y QUESO) PAELLA VALENCIANA FRUTA</p>
<p>23 814 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40 G.: 11</p> <p>ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA ESPAGUETIS CON PISTOMATE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA</p>	<p>24 855 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 42 G.: 11</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ OLLETA BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) HELADO</p>	<p>25 832 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 49 G.: 11</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS FRUTA</p>	<p>26 574 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 26 G.: 6</p> <p>LECHUGA Y MAÍZ SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p>	<p>27 688 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 45 G.: 10</p> <p>TOMATE Y MAÍZ CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA FRUTA</p>
<p>30 692 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 41 G.: 11</p> <p>LECHUGA Y TOMATE ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO TORTILLA FRANCESA YOGUR</p>	<p>31 719 Kcal. P.: 8 HC.: 41 L.: 49 G.: 9</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN</b> LECHUGA Y REMOLACHA CREMA DE CALABAZA Y BONIATO PIZZA CON ATÚN, CEBOLLA, MOZZARELLA Y OLIVAS FRUTA</p>			

Aquí se cocina 100% con ACEITE DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE Program

Dr. Cristina skolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 718 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 41 G.: 10. Leyenda: Kcal.: KiloCalorías (Energía) / P.: Proteínas / H.: Hidratos de Carbono / L.: Lípidos / G.: ácidos Grasos saturados. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 5 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

# ALIMENTACIÓN INFANTIL: UNA TAREA COMPARTIDA

365 días

1095 ingestas EN TOTAL  
(desayuno, comida y cena)

175 en el COMEDOR ESCOLAR

920 en CASA