

Recomendaciones de consumo mensual de alimentos en el comedor escolar

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	FRECUENCIAS
1. VERDURAS Y HORTALIZAS	Verduras, Hortalizas, Ensaladas	18 – 22 rac/mes Como plato ppal mín. 4 rac/mes
2. PATATAS	Patatas	4 – 8 rac/sem Como plato ppal 3 – 8 rac/mes Como guarnición 0 – 5 rac/mes
3. PASTA Y ARROZ	Pasta, Arroz	6 – 10 rac/mes
4. LEGUMBRES	Lentejas, Garbanzos, Judías, Otras legumbres	6 – 8 rac/mes Como plato ppal, cada tipo de legumbre se recomienda 1 – 6 rac/mes
5. CARNE Y DERIVADOS	Ave, Ternera, Cerdo Embutido Salchichas Precocinados de carne Otras carnes y derivados	6 – 9 rac/mes 0 – 1 rac/mes 0 – 1 rac/mes 0 – 2 rac/mes 0 – 1 rac/mes
6. PESCADO	Pescado Azul Pescado Blanco Precocinado de pescado Otros pescados (calamares, mariscos...)	6 – 9 rac/mes 1 – 9 rac/mes 1 – 9 rac/mes 0 – 2 rac/mes 0 – 1 rac/mes
7. HUEVOS	Huevos	3 – 4 rac/mes
8. LECHE Y DERIVADOS	Leche sola, Leche con cacao, Queso, Yogur	8 – 22 rac/mes
9. POSTRES LÁCTEOS	Batido de chocolate, Natillas, Flan, Helados, Otros lácteos	0 – 4 rac/mes
10. FRUTAS NATURALES	Fruta natural, Zumos naturales	14 – 22 rac/mes
11. FRUTAS CONSERVA	Fruta en conserva, Zumos envasados	0 – 4 rac/mes
12. CEREALES	Pan blanco, Pan integral, Pan de cereales	20 – 22 rac/mes
13. DULCES	Bollos, Chokolatinas, Tartas, Pasteles	0 – 2 rac/mes
14. FRITOS/EMPANADOS/REBOZADOS	Fritos, Empanados/rebozados	0 – 8 rac/mes
15. OTROS PRECOCINADOS	Buñuelos, Empanadillas, Croquetas, Pizza, Palitos	0 – 1 rac/mes
16. TOTAL PRECOCINADOS (suma de los precocinados de carne, pescado y otros precocinados)	Total precocinado carne Total precocinado pescado Total precocinado tipo croqueta/empanadilla	< 4 rac/mes , entre los cuales como máx: 0 – 2 rac/mes prec. carne 0 – 2 rac/mes prec. pescado 0 – 2 rac/mes prec. tipo croqueta/empanadilla

Para cualquier sugerencia sobre la información que se ofrece en este servicio contactar con:
menuescolar@salud.madrid.org