

Tabla 2. Recomendaciones de consumo semanal de alimentos en el comedor escolar

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

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