

ÍNDICE

1. Propuesta de menús para el comedor escolar.....	2
MENÚS AULA MATINAL	2
MENÚS DE COMIDA	3
MENÚS ALTERNATIVOS	10
2. Recomendaciones de cenas.....	12
5. Recomendaciones de merienda	13
6. Mejoras ofertadas complementarias de obligado cumplimiento.....	13

1. Propuesta de menús para el comedor escolar

MENÚ AULA MATINAL

El desayuno es la primera comida del día y una de las tomas más importantes. Debe ser completo y variado. En España, entre un 10 - 15% de niños no desayuna y entre un 20 - 30% desayuna de manera insuficiente. Es importante incidir en este punto y conseguir que todos los escolares realicen un desayuno completo y equilibrado. El desayuno debe estar constituido por alimentos de diferentes grupos:

Grupo I: Lácteos (leche con o sin azúcar o con cacao, yogur, queso de cualquier modalidad evitando lo muy grasos,...)

Grupo II: Fruta de temporada y/o zumos naturales

Grupo III: Cereales, Panes. No se servirá bollería industrial más de un día a la semana.

Grupo IV: Varios: grasas vegetales, proteínas (del tipo atún, jamón serrano, jamón York, pavo, huevo, ...) frutos secos, otros (humus, verduras tipo lechuga, pimientos, etc.)

Observaciones:

1. Se oferta una variedad de cereales de desayuno (con miel, con chocolate, sin azucarar, ...)
2. Se oferta una variedad de rellenos para los bocadillos/sándwiches (jamón serrano, queso fresco...) y para las tostadas (miel, membrillo, humus, ...)
3. Se oferta una variedad de panes para las tostadas (blanco, de molde, integral, multicereales...)
4. Periódicamente se propondrá incluir algún alimento nuevo en los desayunos, para educar el paladar de los más pequeños y conseguir que introduzcan nuevos alimentos en el desayuno, como por ejemplo:

Dados de queso y de manzana con miel

Tostadas con humus

EJEMPLO MENÚ SEMANAL DESAYUNO

BASAL					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	VASO DE LECHE (CON CACAO)	QUESO FRESCO	VASO DE LECHE (CON CACAO)	YOGUR NATURAL	VASO DE LECHE (CON CACAO)
	TOSTA DE JAMON SERRANO Y TOMATE	TOSTADA DE PAN MULTICEREALES CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA D.O.P.	CEREALES NO AZUCARADOS	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON AGUACATE	BIZCOCHO CASERO
	BROCHETAS DE FRUTA	PIEZA DE FRUTA	ZUMO DE NARANJA NATURAL	PIEZA DE FRUTA	MACEDONIA DE FRUTA NATURAL

MENÚ DE COMIDA

A. Estructura Básica de los Menús Escolares

Primeros Platos, Segundos Platos y Guarniciones:

- Primer plato constituido a base de verduras y segundo plato compuesto por 2/3 de hidratos de carbono y 1/3 de proteínas (por ejemplo: **primer plato de judías verdes rehogadas con ajos tiernos y segundo plato de marmitako de atún**).
- Primer plato constituido a base de 2/3 de verdura y 1/3 de proteínas y segundo plato compuesto por hidratos de carbono (por ejemplo: **primer plato de ensalada mixta con huevo y segundo plato de arroz campestre**).
- Primer plato constituido a base de verduras, el segundo compuesto por un alimento proteico y una guarnición rica en hidratos de carbono (por ejemplo: **primer plato de crema de calabaza, segundo plato de caldereta de carne o pescado y guarnición de patatas a lo pobre**).
- Primer plato constituido a base de hidratos de carbono, el segundo plato compuesto por un alimento proteico y una guarnición de verduras (por ejemplo: **primer plato de pasta con verdura y tomate natural, segundo plato de salmón al eneldo al horno y guarnición de ensalada de lechuga y lombarda**).
- Primer plato de verduras y un segundo de legumbres (por ejemplo: **ensalada y potaje de garbanzos**)

Postres:

- Diariamente se ofertará **fruta fresca de temporada** (naranja, manzana, plátano, pera, sandía, melón, piña, ciruelas, fresas, mandarinas, kiwi, etc.)
- Un día cada dos semanas se ofertará un postre lácteo, alternando yogur natural y **queso semicurado manchego D.O.P. con miel D.O.P.**
- **Diariamente se servirá como complemento, un vaso de leche.**

Pan y Bebida:

- Se ofertará una ración de pan diaria de las siguientes variedades: blanco, integral, semillas, masa madre y multicereales.
- La bebida de elección será exclusivamente agua.

Legumbres

- El día que se pongan legumbres se puede completar la fracción proteica con huevo (en tortilla, revuelto o cocido), un yogur desnatado o queso fresco, frutos secos, etc.

OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA COMPOSICIÓN DE LOS MENÚS:

- Se limitarán los alimentos con alto contenido en grasas y azúcares.
- Se excluirá el uso de productos fritos, precocinados y carnes procesadas.
- Se eliminará el uso de especies de pescado tales como la panga o la tilapia.
- **En las elaboraciones se utilizará aceite de oliva virgen extra D.O.P.**
Productos con D.O.P. que se incluirán en los menús escolares: QUESO, ACEITE, MIEL, ARROZ
- Se limitará el contenido de sal y se utilizará la sal yodada.
- Se servirán frutas y verduras de temporada.
- Se incluirán en los menús alimentos integrales y ecológicos.
Productos ecológicos que se incluirán en los menús:
VERDURAS Y HORTALIZAS y Alimentos de otros grupos (PASTA, PAN, LEGUMBRES)
- No se condimentarán los platos con caldos concentrados.

CARACTERÍSTICAS DE LOS INGREDIENTES QUE COMPONEN LOS MENUS		
Carnes	Magra (grasa menor al 10%)	Pollo pavo, cerdo, ternera, conejo,... Salchichas, filetes rusos, albóndigas, carne picada de naturaleza magra
	Presentada como filete o pieza, o bien, como ingrediente de un plato	
Verduras	2-3 veces/semana /cada una 5 raciones/semana	1 ración de verduras (de temporada y/o congelada) como 1 plato o como guarnición
	Se corresponden a la ESTACIONALIDAD del menú	
	Se presentan de forma visible en el plato, NO de forma camuflada o triturada (excepto purés y cremas)	
	ENSALADAS (50% de las elaboraciones de verdura)	Formadas por vegetales de varios tipos. Indicar componentes (No se ha considerado verdura: patata, maíz, salsa de tomate ni tomate frito)
Fruta	1 fruta/día, de temporada	Fruta semanal variada: 5 piezas diferentes
	Máximo 2 veces/mes: otro postre lácteo, evitando postres muy azucarados	
	Zumos, sólo 100% naturales, máximo 1 vez cada 4 semanas	
Pescados	Mínimo: 2 raciones a la semana	50% pescado azul
		1 vez/semana presentación en forma de filetes o similar
		Pescados alto contenido en mercurio (pez espada, emperador, tiburón, atún rojo y lucio): seguir recomendaciones de consumo AESAN
		Evitando el exceso de frituras y conservas
		Con identificación de GÉNERO y ESPECIE en la FT del plato
		Moluscos y crustáceos serán considerados como pescado
Aceite	AOVE	Para todas las elaboraciones
Frituras	Una vez semana plato principal/Una vez semana guarnición: Total 1,5 raciones/semana	
Legumbres	2 veces/semana	Legumbres frescas (judías verdes y guisantes) se contabilizarán como verduras
Cereales	Incluyendo arroz y pasta integral	
	Pan	Diariamente
	Pan integral	1 vez/semana
	Otros panes: de semillas, multicereales y masa madre	1 vez/semana
Huevo	Máximo 1 /semana (a excepción de algún rebozado)	Revueltos, tortillas, cocidos....
Quesos	Semigrasos (<40% mg)	Para gratinados, pastas
	Magros (<25% mg)	Para ensalada y otras elaboraciones
Sal	Sal yodada	Consumo moderado
Precocinados	Alimentos saludables, sin grasas hidrogenadas, sin potenciadores del sabor y elaborados solo con ingredientes de máxima calidad	
	Derivados del pescado o carne (albóndigas, hamburguesas, etc.) deberán contener al menos el 80% del producto de referencia	
Otros	Se evitarán caldos de carne concentrados y potenciadores del sabor	

Se han evitado días consecutivos, preparaciones o alimentos similares
No se usarán alimentos con un excesivo aporte de grasas saturadas y/o hidrogenadas (margarinas, mantequillas, natas, tocino, bollerías industriales, etc.)

B. Valoración Nutricional

Los datos presentados a continuación se corresponden con los valores para escolares de entre 6 y 12 años

	Energía (Kcal)	Lípidos (%)	Proteínas (%)	Carbohidratos (%)
1º SEMANA	729,6	33,8	20	46,4
2º SEMANA	719,4	35	18,2	47,2
3º SEMANA	723,6	34,8	21,4	43,8
4º SEMANA	726,6	32,2	22,2	45,4
Total	724,8	33,95	20,45	45,7

Perfil lipídico y contenido en fibra (temporada otoño-invierno)

	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)
DIA 1	5,12	17,05	2,91	102,45	11,46
DIA 2	5,77	16,52	3,13	93,75	9,99
DIA 3	5,31	19,03	4,99	146,00	19,63
DIA 4	3,84	13,13	3,02	52,65	9,61
DIA 5	4,08	16,47	2,37	14,00	14,91
DIA 6	4,98	20,01	3,18	58,00	12,09
DIA 7	3,91	14,39	4,54	25,00	10,29
DIA 8	6,21	19,91	2,96	74,00	16,85
DIA 9	5,75	21,67	3,89	216,00	15,67
DIA 10	6,66	16,39	6,04	118,50	8,99
DIA 11	5,09	17,73	6,34	62,50	10,77
DIA 12	3,56	15,34	3,03	54,00	24,17
DIA 13	8,52	24,03	4,37	207,00	14,42
DIA 14	6,78	20,35	4,89	41,64	16,03
DIA 15	6,15	20,53	3,51	85,00	9,36
DIA 16	5,52	14,51	3,78	99,00	12,90
DIA 17	5,68	14,91	4,60	76,36	9,21
DIA 18	5,15	18,36	3,99	116,00	17,32
DIA 19	3,97	14,43	3,65	0,00	9,90
DIA 20	4,94	16,39	4,12	57,00	23,68

Es importante recordar que:

- La población escolar debe consumir una dieta variada, que será sinónimo de una dieta equilibrada, lo que asegurará que estén tomando todos los nutrientes que necesitan.
- No es suficiente con consumir alimentos de todos los grupos mencionados, sino que se deben variar dentro de un mismo grupo, en los procesos culinarios empleados, así como en las recetas.
- Para la elaboración de los menús se deberán utilizar preferentemente aceites vegetales ricos en grasas monoinsaturadas o poliinsaturadas.
- El menú deberá estar compuesto preferentemente de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (cereales, patatas, verduras, leguminosas, etc.), porque son una importante fuente de fibra y nutrientes, necesarios para conseguir dietas con alta densidad de vitaminas y minerales.

Además...

- Los zumos de fruta o las frutas en almíbar no deben sustituir a las frutas enteras, que serán el postre habitual.
- El tamaño de las raciones servidas contemplará la edad y el sexo de la población a la que va dirigida.
- Se debe limitar el contenido de sal de los menús. La comida se condimentará en la cocina, el alumnado no debe añadir sal o condimentos.

E. Variedad de alimentos (En los ejemplos de menú propuestos para las temporadas otoño-invierno y primavera-verano)

Todas las materias primas utilizadas en la elaboración de los menús serán de categoría EXTRA o PRIMERA

Se ha tenido en cuenta el siguiente criterio de rotación mínimo:

Verdura cocinada y cruda: mínimo 5 diferentes
Legumbres: mínimo 3 diferentes
Carne: mínimo 3 diferentes
Pescado: mínimo 3 diferentes
Pasta: mínimo 3 diferentes
Fruta: mínimo 4 diferentes

Técnicas Culinarias empleadas (En los ejemplos de menú propuestos para las temporadas otoño-invierno y primavera-verano)

Se ha tenido en cuenta el siguiente criterio de rotación mínimo:

Verduras y hortalizas: mínimo 3 diferentes
Patatas, pasta, arroz, legumbres: mínimo 4 diferentes

Pescado: mínimo 2 diferentes

Carne: mínimo 2 diferentes

Huevo: mínimo 2 diferentes

FRUTA: fresca higienizada, zumos

VERDURAS Y HORTALIZAS:

- Cremas o purés, cocidas, rehogadas, gratinadas, salteadas, crudas o horneadas

ARROZ, PASTA:

- Sopa, cocidos, salteados, horneado

PATATAS

- Guisadas, asadas, cocidas, cremas o purés

LEGUMBRES:

- Cocidas, salteada, cremas o guisadas

CARNE DE AVE (pollo y pavo):

- Asado, horneado, guisado

CARNE DE VACUNO:

- Guisado, asado, salteado

CARNE CERDO

- Asado, guisado, horneado

CARNE CORDERO

- Guisado

PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUTÁCEOS

- En salsa, en aceite, guisado, encebollado, horneado, papillote

HUEVOS:

- En tortilla, en revueltos, cocido

PRODUCTOS LÁCTEOS

- Gratinados, crudo

PAN: horneado

BEBIDA: agua

G. Variedad en las Recetas

(En los ejemplos de menú propuestos para las temporadas otoño-invierno y primavera-verano).

En los 40 días que conforman los dos ejemplos de rotaciones mensuales, se elaboran un total de 100 platos diferentes, para dar variedad a los menús y conseguir así educar el gusto de los más pequeños con preparaciones culinarias variadas

Verdura y Hortalizas	Arroz, Pasta	Legumbres	Carnes y Derivados	Pescado, Molusco, Crustáceo	Huevos
1. Crema de zanahoria ecológica	1. Espaguetis al pomodoro con albahaca fresca	1. Judías blancas guisadas con verduritas	1. Pollo asado a las hierbas provenzales	1. Merluza encebollada al horno	1. Revuelto de queso edam
2. Judías verdes ecológicas rehogadas con ajos tiernos	2. Paella de verduras	2. Potaje de garbanzos ecológicos con espinacas	2. Redondo de ternera asado en su jugo	2. Emperador al mojo al verde	2. Tortilla de patata
3. Crema de calabacín	3. Risotto de calabaza	3. Alubias pintas con arroz	3. Solomillo de cerdo asado	3. Gallo al limón al horno	3. Tortilla francesa
4. Guisantes salteados con cebolleta	4. Coditos con verdura y tomate natural	4. Lentejas estofadas con verduritas de temporada	4. Caldereta de cordero	4. Salmón al eneldo	4. Tortilla de calabacín
5. Espinacas gratinadas	5. Sopa de cocido	5. Lentejas ecológicas guisadas con chorizo	5. Carcamusas	5. Lenguado en salsa de puerros	5. Revuelto de champiñón y queso
6. Ensalada mixta con huevo	6. Arroz con tomate confitado	6. Crema de legumbres	6. Conejo en salsa	6. Bacalao en papillote	6. Tortilla de atún
7. Panaché de verduras con jamón	7. Macarrones integrales boloñesa	7. Guiso de alubias estofadas	7. Jamoncitos de pavo al horno	7. Palometa al horno con salsa de tomate natural	
8. Crema de coliflor con aceite de cebollino	8. Sopa de fideos	8. Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria	8. Lomo de cerdo en su jugo	8. Pescadilla asada	
9. Judías verdes ecológicas rehogadas con tomate	9. Fideuá de verduras	9. Garbanzos salteados con espinacas	9. Redondo de pavo al horno	9. Daditos de salmón en salsa de naranja	
10. Vichyssoise	10. Ensalada de pasta tricolor con tomate ecológico	10. Alubias a la vinagreta	10. Goulash	10. Bacalao al pil-pil suave	
11. Marmitako de atún	11. Arroz a banda	11. Ensalada de lentejas y cilantro	11. Pollo al chilindrón	11. Bonito con cebolla caramelizada y soja	
12. Ensalada de patatas con caballa	12. Risotto de calabacín	12. Empedrado montañés	12. Ternera a la jardinera	12. Perca al caldo corto	
13. G. panaché de verduras de la huerta salteado	13. Coditos napolitana	13. Alubias ecológicas con verduras	13. Conejo guisado al ajillo	13. Cazón encebollado al horno	
14. G. mix de setas de temporada	14. Macarrones integrales al gratén	14. Ensalada de garbanzos vinagreta		14. Emperador al horno	
15. G. ensalada de canónigos y tomate	15. Arroz campestre	15. Cocido completo		15. Merluza en salsa verde	
16. G. ensalada de lechuga y zanahoria	16. Arroz con trigueros				
17. G. ragout de berenjena y calabacín	17. G. ensalada de quinoa con pico de gallo				
18. G. tomate ecológico con emulsión de aceite y orégano	18. G. arroz pilaf				
19. G. patatas lo pobre					
20. G. ensalada de espinacas frescas y champiñón					
21. G. ensalada de lechuga y lombarda					
22. G. ensalada verde					
23. G. repollo rehogado					
24. G. champiñones laminados al ajillo					
25. G. patatas torneadas					
26. G. verduras hiladas					

H. Variedad de alimentos (En el menú propuesto para la temporada otoño-invierno)

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
Crema de verduras de temporada	Coditos napolitana	Garbanzos Estofados	Arroz con pisto	Guisantes con jamón
Pollo asado con Ensalada de tomate	Merluza al horno con Menestra de Verduras	Tortilla francesa con Ensalada de lechuga y zanahoria	Emperador al horno con Ensalada de canónigos y tomate	Redondo de ternera al horno con Patatas asadas
DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10
Judías verdes rehogadas	Arroz con tomate	Crema de zanahoria ecológica	Lentejas con verduras	Tallarines salteados con gambas
Lomo adobado al horno con Patatas revolconas	Pescadilla al limón con Ensalada de espinacas frescas y champiñón	Cordero al horno con Verduritas rehogadas	Tortilla de patata con Ensalada de lechuga y zanahoria	Boquerones a la andaluza con Tomate cherry y orégano
DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15
Espaguetis con verdura y tomate	Guiso de alubias	Espinacas gratinadas	Sopa de cocido (fideos)	Risotto de calabaza ecológica
Salmón al horno con Ensalada de lechuga y maíz	Estofado de pavo con Champiñones al ajillo al horno	Tortilla de queso con Ensalada de tomate y lechuga	Cocido completo (garbanzos, carne magra , verduras)	Lenguado al horno con Ensalada mixta
DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
Patatas ecológicas con costillas	Macarrones con atún	Crema de legumbres	Sopa de arroz	Alubias con verduras
Bacalao en papillote con Ensalada de canónigos y tomate	Solomillo de cerdo al horno con Patatas asadas	Tortilla de calabacín con Ensalada de tomate y lechuga	Cazón encebollado con Ensalada mixta	Conejo en salsa al horno con Patatas dado

Tabla variedad por tipo de plato:

Pescado (2 veces/semana)			Guarniciones
Pasta			Preparación de segundos platos
Carne			Elaboraciones de arroces
			Legumbres

MENÚS ALTERNATIVOS

La atención que se debe prestar a la población infantil con necesidades especiales debe tener un carácter multidisciplinar (familias, personal médico, director@s de colegios, responsables del comedor, cocina, profesores...)

En los últimos años se ha producido un aumento de la población inmigrante con lo que ha tenido lugar la introducción de nuevas costumbres alimentarias.

En algunas culturas, como consecuencia de las creencias religiosas, está prohibido comer determinados tipos de alimentos; es conocida la prohibición establecida con respecto al cerdo en las religiones musulmana o judía, fundamentada en sus respectivos libros sagrados, el Corán y el Talmud o en el caso de la religión hindú las vacas son animales sagrados, por lo cual existe la prohibición de comer su carne.

Menús para necesidades especiales

Alergia e intolerancia alimentaria

El organismo puede presentar reacciones a los alimentos, que varían en intensidad y que por tanto pueden provocar desde una pequeña molestia a, en ocasiones extremas, la muerte.

Entre las reacciones adversas a los alimentos hay que diferenciar la intolerancia y la alergia o hipersensibilidad alimentaria.

La intolerancia a un alimento se caracteriza por la incapacidad para digerirlo y metabolizarlo, sin que intervenga ningún mecanismo de defensa inmune.

Una alergia en cambio es una reacción adversa que presenta un individuo tras la ingestión, contacto o inhalación de un alimento con una causa inmunológica comprobada.

Algunas personas con intolerancia son capaces de consumir pequeñas cantidades del alimento al que presentan dicha intolerancia (excepto en el caso del gluten), mientras que en la alergia hay que eliminar totalmente el componente.

En nuestras fichas de platos están indicados los alérgenos contenidos en cada uno de ellos, de acuerdo a lo establecido por el **R.D. 1169/2011**, para facilitar así la información relativa a los alérgenos a los consumidores.

Las intolerancias más frecuentes son a la lactosa y al gluten (enfermedad celíaca)

En el caso de una alergia alimentaria, suelen ser las proteínas las responsables de estas reacciones adversas, siendo los alimentos más frecuentemente implicados:

- La leche de vaca
- El huevo
- El pescado
- El marisco
- Las leguminosas
- Los cereales
- Los frutos secos
- Las frutas frescas

Una vez que se ha determinado la alergia a un alimento, el tratamiento pasa por evitar el alimento en cuestión, siendo uno de los principales problemas en el comedor escolar el alérgeno oculto por:

- Errores de etiquetado
- Utilización de utensilios comunes para alimentos diferentes
- Uso del mismo aceite o misma plancha para freír distintos alimentos
- Proximidad a o contacto de un alimento con otro
- Cocinado conjunto de distintos alimentos
- Manipulación sin la debida higiene
- Contaminación por alimentos manipulados como masas, bechamel, caldos para sopas y sopas, vinos, pan rallado

Se debe tener mucho cuidado con aquellos niños que presentan esta problemática durante el momento de la comida, ya que un contacto con el alimento en cuestión, o el intercambio de cubiertos o comidas en los platos, puede desencadenar la sintomatología específica.

Medidas de prevención por parte de la familia hacia el centro escolar:

- Informe detallado del pediatra
- Autorización expresa de los padres al tratamiento
- Educar al niño en su enfermedad

Medidas de prevención en el comedor:

- Repartir un menú detallado a los padres
- No utilizar productos envasados, no etiquetados
- Tener un listado informativo a la vista
- No utilizar guantes de látex
- Cocinar primero lo del alérgico o hacerlo en cocinilla aparte
- Aislar el plato preparado hasta su servicio
- Utilizar utensilios de cocina diferentes
- Evitar el contacto entre los niños mientras comen
- Mantener una higiene adecuada de mesas y utensilios
- Tener los medicamentos del alérgico siempre localizados

Actuación ante una crisis anafiláctica:

- Plan de emergencia ante anafilaxis.
- Tratamiento prescrito.
- Shock anafiláctico: inyección de adrenalina.
- Avisar a familiares.

A partir de un menú basal razonablemente elaborado y nutritivamente equilibrado, es posible preparar el resto de los menús y platos especiales que se puedan solicitar en el centro escolar.

Se trata, en resumen, de un sistema de organización que permita atender adecuadamente a los usuarios sin la obligación de realizar tantos menús diferentes como peticiones haya.

La mayoría de las veces es posible completar la planilla de menús únicamente con pequeñas variaciones sobre el menú básico.

NOTA: Anexo se adjunta el [Manual sobre Alergias Alimentarias](#), elaborado para consulta y formación de los Centros.

Menú alternativo: Dieta blanda o de fácil digestión

En el comedor escolar se debe contar con una dieta blanda, apropiada para mitigar la diarrea, equilibrar el estómago y evitar los vómitos.

Entre las recomendaciones de esta dieta se encuentran platos cocidos con caldo y con bajo contenido en grasas, no siendo recomendable el uso de legumbres, leche, carnes, verduras y frutas, excepto las indicadas en el cuadro adjunto.

Las tecnologías culinarias deben ser sencillas y bajas en grasas, sin condimentos, picantes o irritantes físicos

- Sopa y caldo de arroz y cebolla.
- Caldo de zanahoria muy cocida.
- Pollo cocido.
- Jamón y pavo cocido.
- Pescado cocido con un poco de limón.
- Pescado hervido y sazonado.
- Tortilla francesa de un huevo.
- Huevo pasado por agua.
- Yogur o yogur líquido.
- Fruta (a ser posible cocida o en compota). Plátano muy maduro. Manzana al horno sin piel. Manzana rallada sin piel. Membrillo.
- Zumo de limón diluido en agua.
- Infusiones.
- Pan tostado.
- Galleta tostada.

Ejemplo:

Día 1	Día 2	Día 3
Puré de patata y zanahoria	Sopa de arroz	Arroz blanco con trocitos de zanahoria
Yogur natural	Jamón de york	Pescado hervido
Pollo a la plancha	Queso fresco con membrillo	Manzana al horno sin piel

2. Recomendaciones de cenas

Mediterránea reflejará en cada menú mensual basal y derivado una serie de recomendaciones de cenas para que los padres puedan complementarlas con la alimentación de los alumnos han llevado a cabo en los colegios. Asesoraremos a los padres platos de fácil digestión: sopas, purés, pescados, tortilla, etc. (como complemento de la comida), así como se evitará la proximidad de la cena al momento del sueño. También evaluaremos si los alumnos en caso de necesitar un aporte extra de lácteos, un vaso de leche antes de acostarse puede ser una práctica saludable.

Adjuntamos **propuesta de cenas** junto a los menús de almuerzo.

Menú bilingüe Ejemplo otoño - invierno

Mediterránea pondrá a disposición de los centros que así lo soliciten menús en lengua inglesa.

La media mañana

Debe ser un complemento, nunca sustituir a la comida.

Se recomienda alternar entre fruta natural, lácteos, algún bocadillo pequeño y evitar la bollería industrial o los dulces.

5. Recomendaciones de merienda

La estructura puede ser similar a la media mañana, y del mismo modo evitar bollería industrial y dulces.

BASAL					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MERIENDA	YOGURT CON FRUTOS SECOS	PAN CON MEMBRILLO Y QUESO TIERNO	YOGURT CON CEREALES SIN AZÚCAR	MACEDONIA DE FRUTAS Y BOCADILLO DE JAMÓN SERRANO	FRUTA FRESCA Y TOSTADA DE QUESO FRESCO CON NUECES

6. Mejoras ofertadas complementarias de obligado cumplimiento

A continuación, detallamos las mejoras que se han introducido en los menús diarios y otros aspectos complementarios que fortalecen el servicio ofrecido por Mediterránea.

1. Se incluyen en los menús alimentos con denominación de origen (D.O.P.) como **aceite de oliva virgen extra, queso semicurado manchego, miel y arroz.**
2. **Pan integral** un día a la semana.
3. **Productos integrales** una vez al mes.
4. Una vez a la semana se incluirán diferentes tipos de panes para ofrecer mayor variedad (**pan de semillas, masa madre o multicereales**), alternándose entre ellos a lo largo del mes.
5. **Un vaso de leche diario** como complemento a la fruta.
6. **Introducción de productos ecológicos, tanto del grupo de las verduras y hortalizas, como de otros grupos de alimentos (pasta, pan, legumbres) con una frecuencia de 4 veces/mes**, para la elaboración de algunas de nuestras recetas (se incluirá en el nombre del plato y se elaborará material que permita conocer a los escolares, los beneficios y las características de estos alimentos a través de actividades de comedor).
7. No se utilizará **bollería industrial** en los desayunos.
8. **Agua depurada de fuentes** diariamente.
9. Posibilidad de **repetir plato**.
10. Se **proponen recomendaciones de cena y merienda**, detalladas en esta memoria descriptivas.
11. Se ofrecen **menús para ocasiones especiales**, los cuales se podrán ampliar en concordancia de las direcciones de los centros.

12. Se incluyen **jornadas gastronómicas y culturales** fomentando el conocimiento de la cocina local, nacional e internacional y también sobre nutrición y alimentación.
13. **Programa de sensibilización de diabetes en los Colegios.**
14. **Fichas técnicas completas** de todos los platos del menú.

A. Menús para ocasiones especiales

COMIDA DE NAVIDAD

- Crema de Verduras
- Pollo Navideño
- Fruta en Almíbar
- Dulces Navideños
- Pan y Agua

COMIDA DEL DÍA DEL MAESTRO

- Arroz con Tomate Casero
- Croquetas de Jamón caseras
- Ensalada de Maíz y Zanahoria
- Macedonia Tropical
- Pan y Agua

MERIENDA DE CARNAVAL

- Dulces de Carnaval
- Chocolate

COMIDA DEL DÍA DEL NIÑO

- Lasaña Vegetal
- Ensalada Griega (Queso Fresco y Tomate)
- Flan Casero
- Pan y Agua

COMIDA DEL DÍA DE LA MADRE

- Arroz Cinco Delicias
- San Jacobo Casero
- Ensalada Verde
- Tarta Casera
- Pan y Agua

COMIDA DEL DÍA DEL PADRE

- Crema de verduras
- Hamburguesas de Pavo Caseras con Tomate Natural
- Natillas Caseras
- Pan y Agua

COMIDA DE FIN DE CURSO

- Ensalada de Pasta
- Albóndigas Caseras con Verduras
- Natillas Caseras
- Pan y Agua

MENÚ PIC-NIC

Mediterránea proporcionará un menú PIC-NIC siempre que se requiera para una excursión que estará compuesto por una bolsita preparada con:

- 2 sándwiches o 2 bocadillos, según la edad

- 1 pieza de fruta
- Agua

Se hará entrega del picnic el mismo día de la salida

B. Jornadas Gastronómicas

MENÚ JORNADA NACIONAL

GASTRONOMÍA TOLEDO

Sopa castellana (sopa con trocitos de jamón, huevo cocido y pan)
Carcamusas (ternera o cerdo desmenuzada y guisada con tomate y guisantes)
Mazapán de Toledo (dulce típico elaborado con almendras, azúcar y huevo)

GASTRONOMÍA GUADALAJARA

Tosta de queso y verduras en escabeche (tostada de pan con queso manchego y verduras asadas)
Trucha a la alcarreña (cocinada al horno con aceite, ajo y especias)
Harinosas (empanadilla dulce rellena de compota de uvas)

GASTRONOMÍA CASTILLA LA MANCHA

Pisto manchego con huevo (guisado de verduras)
Tiznao de bacalao (se mezcla el bacalao desmigado con patatas y pimientos morrones rojos asados con pimentón)
Buñuelos (bocaditos fritos rellenos de crema o trufa)

GASTRONOMÍA CÁNTABRA

Rabas empanadas del cantábrico / Cocido montañés
Bocartes a la plancha / Solomillo al queso de treviso
Torrija de sobao con helado de vainilla / Quesada pasiega

GASTRONOMÍA MALAGUEÑA

Ajo blanco / Porra antequerana
Espeto de sardinas / Tortilla española
Bienmesabe /Pestiños

GASTRONOMÍA CANARIA

Arroz canario / Caldo guanche
Conejo al salmorejo con papas arrugadas / Sancocho canario
Plátanos flambeados / Mousse de gofio

MENÚ JORNADA INTERNACIONAL

GASTRONOMÍA ITALIANA

Involtini di melanzane / Piadina pesarese
Espaguetis romanos / Surtido de quesos y embutido italiano
Panna cotta / Tiramisú

GASTRONOMÍA MEXICANA

Sincronizadas / Chalupitas poblanas
Cochinita pibil / Chilaquiles
Crepa cajeta / Sorbete de papaya

C. Programa de sensibilización sobre la diabetes en colegios.

El personal de nuestro departamento de Nutrición está formado como voluntario para colaborar con la Fundación Española de la Diabetes, en la sensibilización de los escolares, sobre la Diabetes, a través del programa "Carol tiene Diabetes".

Así mismo, en aquellos comedores escolares en los que hay algún niño con Diabetes, en mediterránea nos comprometemos a elaborar los menús con RACIONES DE HC, para mejorar el control glucémico de los niños y para tranquilidad de los padres, que pueden conocer cuántas raciones de HC ingieren los niños diariamente.

D. Jornadas Gastronómicas - Culturales EL MES / LA SEMANA DE...

(La fruta, la verdura, las legumbres, el pescado, la carne, los lácteos, ...)

Con el fin de promover una alimentación lo más variada posible y contribuir al desarrollo de hábitos alimentarios saludables en los escolares, se propone que durante el curso escolar en el comedor y en diferentes puntos del colegio, se difunda información de interés sobre los diferentes grupos de alimentos. Concretamente se dispondrá de:

- Cartelería
- Material informativo (incluyendo refranes, adivinanzas, curiosidades, ...)
- Degustaciones
- Recetas

LOS ALIMENTOS EN EL MUNDO

En un mundo cada vez más global, es importante que los más pequeños conozcan culturas de diferentes países, y por tanto sus costumbres gastronómicas.

Por esta razón se han diseñado unas jornadas que aúnan el conocimiento de las características y propiedades nutricionales de los alimentos (tipos, propiedades, consumo), con su consumo y forma de preparación en los diferentes países, como:

PESCADO: Ceviche de pescado en Sudamérica, Sushi en Japón, Bacalao en Portugal, Fish and Chips en Reino Unido

ARROZ: Diferentes elaboraciones de arroz en España, Risotto en Italia, Especiado en la cocina India, Consumido con palillos en países como China y Japón

Todo ello acompañado de una degustación de diferentes elaboraciones.

LA ALIMENTACIÓN Y LA CULTURA

Actividad consistente en elaborar un menú especial relacionado con un tema de interés cultural. A MODO DE EJEMPLO:

- **MENÚ DE CINE: INFANTIL Y JUVENIL**

TOSTADAS DEL HOBBIT

Tosta de queso fresco, arenques y rabanitos

LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Espaguetis con albóndigas

CHARLIE Y LA FÁBRICA DE CHOCOLATE

Bomba de chocolate