

## **DOCUMENTO DE CONSENSO SOBRE LA ALIMENTACION EN LOS CENTROS EDUCATIVOS**

**BOIB: Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània en els centres educatius i sanitaris de les Illes Balears**

### **COMEDOR ESCOLAR:**

MENÚS EQUILIBRADOS SUPERVISADOS Y /O REALIZADOS POR UN NUTRICIONISTA-DIETISTA COLEGIADO (Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición.) ADAPTADOS A LA EDAD DE LOS COMENSALES.

- BASAL + DERIVACIONES (ALERGIAS Y INTOLERÁNCIAS ALIMENTARIAS)
- ALÉRGICOS
- PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS
- RECOMENDACIONES DE DESAYUNOS Y MERIENDAS
- SELLO DEL NUTRICIONISTA
- ALIMENTOS DE TEMPORADA
- ALIMENTOS INTEGRALES
- ALIMENTOS ECOLÓGICOS
- PLATOS TÍPICOS DE LAS ISLAS BALEARES
- FICHAS TÉCNICAS DE LOS PLATOS

### **RESUMEN: NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UN MENÚ SEMANAL ESCOLAR**

#### **PRIMEROS PLATOS**

- Arroz: 1v/semana
- Pasta 1v/semana
- Legumbre: 1-2v/semana (6 veces al mes)
- Hortalizas y patata: 1-2v/semana

#### **SEGUNDOS PLATOS**

- Carne: 1-3v/semana. Priorizando carne blanca y/o magra
- Pescado: 1-3 v/semana (6 al mes) combinando blanco y azul
- Huevos: 1-2v/semana

\*rebozados: 2v/semana máximo

\*preparaciones cárnicas (albóndigas, hamburguesa, salchicha) 1v/sem máximo evitando que vayan con guarniciones fritas

\*productos precocinados (canelones, lasañas, quiche, pizza, croquetas, rollitos...) 3v/al mes máximo evitando guarniciones fritas

#### **GUARNICIONES**

- Ensaladas variadas: 3-4 v/semana
- Otras guarniciones: (patata, arroz, verduras, legumbre, quinoa...) 1-2v/semana

\*guarniciones fritas: 1v/semana máximo y nunca junto preparaciones cárnicas o segundos fritos o rebozados.

#### **POSTRES**

- Fruta fresca de temporada: 4-5 v/sem
  - Otros postres, preferentemente yogur: 0-1v/semana
- 

**Aceite de oliva**

**Oferta de cereales integrales, pan, pasta, arroz**

**Agua como bebida**