

RECOMENDACIONES DEL GOBIERNO VASCO

GRAMAJES EN CRUDO PARA EL MENÚ ESCOLAR RECOMENDADOS POR EL GOBIERNO VASCO

ALIMENTOS	3-6 AÑOS	7-12 AÑOS	13-16 AÑOS	>16 AÑOS
PRIMEROS PLATOS				
Alubias ⁽¹⁾	40-50	60-80	80-90	90-100
Lentejas ⁽¹⁾	40-50	60-80	80-90	90-100
Garbanzos ⁽¹⁾	40-50	60-80	80-90	90-100
Pasta ⁽¹⁾	50-60	60-80	80-90	80-90
Pasta, arroz (sopa) ⁽¹⁾	20-25	25-30	25-30	25-30
Arroz ⁽¹⁾	50-60	60-80	80-90	80-90
Patatas (patatas con...). Plato principal ⁽¹⁾	150-200	200-250	200-250	200-250
Verduras ⁽²⁾	100-120	120-150	150-200	200-250
Carne picada (pasta, arroz) ⁽¹⁾	15-20	20-30	20-30	20-30
Salsa tomate (pasta, arroz)	80-100	120-140	120-140	130-150
SEGUNDOS PLATOS				
Filete cerdo, ternera ⁽¹⁾	60-70	80-110	110-120	120-140
Chuletas, costillas ⁽³⁾	80-90	100-130	140-150	140-160
Filete de pollo, pavo ⁽¹⁾	70-80	90-120	120-130	130-150
Pollo (guisado, asado) ⁽³⁾	200-240	200-240	300-325	300-325
Huevos	1 unidad	1 unidad	1-2 unidad	2 unidades
Pescado ⁽⁴⁾	80-100	100-120	120-150	150-180
Carne picada (albóndigas, hamburguesas) ⁽¹⁾	60-70	80-110	110-120	120-140
Carne para guisos (estofados, ragout) ⁽¹⁾	80-90	100-130	140-150	140-160
Precocinados	Dado que existe una gran variación en la composición nutricional de los precocinados no se puede establecer un gramaje de ración, dicho gramaje lo establecerá cada empresa adjudicataria en base a la valoración nutricional específica de cada uno de los productos.			
GUARNICIONES				
Verdura ⁽¹⁾	35-45	35-45	45-60	45-60
Lechuga ⁽¹⁾	20-25	20-25	25-30	25-30
Patatas ⁽¹⁾	30-40	30-40	40-50	40-50
Patatas chips	15-20	15-20	20-25	20-25
Mahonesa/kétchup	10-20	10-20	20-30	20-30
Tomate frito	30-40	30-40	40-50	50-60
Arroz, pasta ⁽¹⁾	20-25	20-25	20-25	35-40
POSTRES				
Fruta fresca ⁽²⁾	120-150	120-150	150-200	175-225
Fruta en conserva	50-60	60-80	80-100	90-120
Postre lácteo	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad
PAN				
Pan tipo payés	30	30	60	60
Pan tipo barra	30	30	60	60

(1) Gramaje expresado en peso crudo y neto.

(2) Gramaje expresado en crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata).

(3) Gramaje expresado en peso crudo y bruto.

(4) Gramaje expresado en peso crudo y neto. Sin glaseo.

		3-6 AÑOS		7-12 AÑOS	
		Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria
VERDURAS	Plato principal	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) ⁽³⁾	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) ⁽³⁾
	Guarnición	60-75 g	1 plato mediano (plato llano) ⁽⁴⁾	60-75 g	1 plato mediano (plato llano) ⁽⁴⁾
CARNES Y DERIVADOS, AVES, PESCADO Y HUEVOS	Filete ⁽¹⁾	50-60 g	1 filete pequeño	80-90 g	1 filete pequeño
	Chuletas de cerdo ⁽⁵⁾	70-80 g	1 chuleta pequeña	100-120 g	1 chuleta grande
	Costillas de cordero ⁽⁵⁾	70-80 g	2 costillas de cordero	100-120 g	3 costillas de cordero
	Carne picada (albóndigas, hamburguesa) ⁽¹⁾	30-60 g	1 plato pequeño	80-90 g	1 plato pequeño
	Carne picada, arroz, pasta ⁽²⁾	15-20 g	1 cucharada sopera	20-30 g	1 cucharada sopera colmada
	Pollo (guisado, asado) bruto ⁽⁵⁾	80-90 g	1 muslito pequeño	150-160 g	1 muslo pequeño
	Pescado en filetes ⁽¹⁾	70-80 g	1 filete pequeño	100-120 g	1 filete pequeño
	Huevos		1 unidad		1-2 unidades
	Embutido y fiambre ⁽¹⁾	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón
FRUTA	Fruta fresca ⁽⁵⁾	80-100 g	1 unidad pequeña	150-200 g	1 unidad pequeña

		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
		Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria
VERDURAS	Plato principal	200-250 g	1 plato grande (plato llano) ⁽³⁾	200-250 g	1 plato grande (plato llano)
	Guarnición	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) ⁽⁴⁾	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) ⁽³⁾
CARNES Y DERIVADOS, AVES, PESCADO Y HUEVOS	Filete ⁽¹⁾	110-120 g	1 filete mediano	110-120 g	1 filete mediano
	Chuletas de cerdo	100-120 g	1 chuleta grande	140-150 g	2 chuletas pequeñas
	Costillas de cordero	100-120 g	3 costillas de cordero	140-150 g	4 costillas de cordero
	Carne picada (albóndigas, hamburguesa) ⁽¹⁾	110-120 g	1 plato mediano	110-120 g	1 plato mediano
	Carne picada, arroz, pasta ⁽²⁾	20-30 g	1 cucharada sopera colmada	20-30 g	1 cucharada sopera colmada
	Pollo (guisado, asado) bruto	230-250 g	1 muslo grande	300-320 g	1 muslo grande o 2 muslos medianos
	Pescado en filetes ⁽²⁾	150-160 g	1 filete mediano	150-180 g	1 filete mediano
	Huevos		2 unidades		2 unidades
	Embutido y fiambre ⁽²⁾	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón
FRUTA	Fruta fresca ⁽¹⁾	150-200 g	1 unidad mediana	150-200 g	1 unidad mediana

(1) Gramaje expresado en peso crudo y neto.

(2) Gramaje expresado en peso crudo. Medida culinaria estimada con el peso en cocido. En el caso de la sopa como plato principal la medida culinaria se ha expresado teniendo en cuenta el peso cocido y el caldo de acompañamiento.

(3) En el caso de ensalada variada un plato grande (plato llano).

(4) En el caso de ensalada variada un plato mediano (plato llano).

(5) Gramaje expresado en peso crudo y bruto.

FRECUENCIAS DE CONSUMO MENÚ ESCOLAR

PERSEO

Composición y variedad de los menús en el comedor escolar*

Grupo de alimentos y alimentos	Frecuencias	Nº de procesos culinarios distintos por grupo que se ofertan al mes	Nº de recetas diferentes por grupo que se ofertan al mes	Nº de alimentos distintos por grupo que se ofertan al mes
Fruta	4-5 ración/semana	-	-	4
Verduras y hortalizas	1 vez/día	3-4	No repetir en 2 semanas	4-5
Pan	1 ración/día	-	-	1-2
Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz, etc	1 vez/día	3-4	No repetir en 2 semanas	6-8
Carnes y derivados	5-8 ración/mes	2-3	No repetir en 2 semanas	3-4
Pescado, moluscos y crustáceos	5-8 ración/mes	2-3	No repetir en 2 semanas	3-4
Huevos	4-7 ración/mes	2	No repetir en 2 semanas	-
Lácteos	Complemento	-	-	-
Agua	Diaria	-	-	-

*1 mes (20 días lectivos)

FRECUENCIAS DE CONSUMO RECOMENDADAS EN LOS MENÚS DE LOS CENTROS EDUCATIVOS

NAOS

Grupos de alimentos	Frecuencia semanal
Primeros platos	
Arroz	1
Pasta*	1
Legumbres	1-2
Hortalizas y verduras (incluyendo las patatas)	1-2
Segundos platos	
Carnes	1-3
Pescados	1-3
Huevos	1-2
Guarniciones	
Ensaladas variadas	3-4
Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres, ...)	1-2
Postres	
Frutas frescas y de temporada	4-5
Otros postres (preferentemente yogur, queso fresco, cuajada, frutos secos, zumos naturales, ...)	0-1

*En las pastas no se incluyen las pizzas porque, salvo excepciones, se consideran platos precocinados.

FRECUENCIAS DE CONSUMO MENÚ ESCOLAR

GOBIERNO VASCO

	Grupo de alimentos (como ingrediente principal)	Frecuencias mínimas	Frecuencias máximas
Primeros platos	Verduras y hortalizas	1/semana. Al menos dos veces al mes no deberá ser en forma de puré o crema	
	Arroz y Pasta	1-2/semana	
	Legumbres (con verdura y/o patatas)	1/semana	
Segundos platos	Carnes (variando entre los diferentes tipos de carne)	2-3/semana. Obligatoria una vez a la semana se servirá carne de ternera	
	Preparados a base de carne picada		2/mes
	Pescados (siendo preferible pescado fresco)	1-2/semana. El número total de raciones mínimas servidas al mes deberá ser de 6 raciones.	Se servirá como máximo 1 vez al mes pescado precocinado (barritas, palitos, ...).
	Huevos		2/semana
	Embutidos		1/mes
	Precocinados		2/mes
Postres	Fruta fresca	2-3/semana	
	Fruta en conserva		
	Postre lácteo	2/semana	
Guarniciones	Vegetales crudos	1/semana	
	Verdura cocida	1/semana	
	Patatas fritas o chips		1/semana
	Mahonesa		2/mes
	Tomate frito/ Salsa de tomate		2/semana (como ingrediente de primer plato y/o guarnición)

OTRAS RECOMENDACIONES

NAOS

Criterios nutricionales para alimentos y bebidas ofertados en los centros educativos

Energía o nutriente	Contenido por porción	Contenido por 100 g*	Contenido por 100 ml*
Energía	≤ 200 kilocalorías	≤400 kilocalorías	≤ 100 kilocalorías
Grasa total	≤ 7,8 g	≤ 15,6 g	≤ 3,9 g
Grasas saturadas	≤ 2,2 g	≤ 4,4 g	≤ 1,1 g
A G Trans	≤ 0,5 g	≤ 1 g	≤ 0,25 g
Azúcares	≤ 15 g	≤ 30 g	≤ 0,75 g
Sal/ Sodio	≤ 0,5 g sal/ 200 mg sodio	≤ 1 g sal/ 400 mg sodio	≤ 0,25 g sal/ 100 mg sodio

*Asumiendo envases o porciones de 50 g para alimentos sólidos y de 200 ml para bebidas, que son los más comunes en el mercado.

PERSEO

Estructura ideal de un menú saludable

PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	POSTRE	COMPLEMENTO
Verduras y hortalizas	Carne o pescado o huevos	Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz, etc	Fruta	Lácteo
Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz, etc.	Carne o pescado o huevos	Verduras y hortalizas	Fruta	Lácteo