

Dietoterapia

Tarea 7



Menú escolar



Laia Alemany Paz

Joan Maragall

2017-2018

Plan alimentario para un colegio

El siguiente plan alimentario está establecido con los criterios de variedad, equilibrio nutricional, suficiente y adecuado a la edad de los comensales. Solo para la comida del mediodía, que es la que se realiza en el comedor escolar.

Para ello debemos garantizar la ingesta de lácteos, hidratos de carbono, verduras, frutas, grasas y proteínas. Que las traduciremos a raciones del siguiente modo:

	Equivalencias nutricionales	Raciones semanales
Cereales	Cubre la mayor parte de las necesidades de hidratos de carbono	Más de 3
Legumbres	Son tanto HC como proteínas, saciantes y con fibra	1
Carnes	Cubre la mayor parte de grasas y proteínas. Ácidos grasos, proteínas de alto valor biológico (edad de crecimiento)	4 - 5 raciones repartidas en carne, huevo y pescado
Huevos	También cubre las necesidades de grasa y proteína	
Pescado	Igual que las dos anteriores con el añadido de AGI, $\omega 3$ y $\omega 6$, esenciales en la dieta, sobretodo de infantes.	
Fruta	Mayormente cubre las necesidades de vitaminas, oligoelementos y fibra. Deben ser de temporada	4
Verdura	Imprescindible para la salud de cualquier edad, las verduras aportan vitaminas, minerales, oligoelementos, fibra, hidratos de carbono; deben ser de temporada. Las raciones están repartidas entre platos completos y guarniciones de verdura cocida.	Cada día
Ensalada	Hay que comer verdura cruda también, pues aporta vitaminas y oligoelementos que se desnaturalizan en la cocción; además nos aporta bacterias favorables para nuestra flora intestinal.	1 o 2
Lácteos	Prometen calcio, magnesio, algunas vitaminas y proteína	1

En la siguiente página se encuentra el menú semanal para un colegio. No se indican gramajes, pues eso dependerá de la edad de los infantes. El menú se puede aplicar para el mes de enero, con verduras y frutas de temporada, para todo el colegio, solo habrá que modificar la cantidad que se sirva para cada edad. En todas las comidas se obvia la ingesta de agua, aceite-aliño y pan.

Véase la tabla de gramajes -->

TAULA ORIENTATIVA DE GRAMATGES D'ALIMENTS EN CRU		3-6 anys	7-12 anys
LÀCTICS	Formatge (ració)	25-30g	50-80g
	Llet (postres)	100ml	200ml
CEREALS, LLEGUMS I TUBERCLES	Llegums (plat principal)	30g	60g
	Llegums (guarnició)	15g	30g
	Patates (plat principal)	150-200g	200-250g
	Patates (guarnició)	90-100g	90-100g
	Arròs, pasta (Plat principal)	50-60g	60-80g
	Arròs, pasta (sopa)	20-25g	20-25g
	Arròs, pasta (guarnició)	20-25g	20-25g
	Pà tipus barra o pagès (acompanyament)	30g 30g	30g 30g
VERDURES	Plat principal	120-150g	120-150g
	Guarnició	60-75g	60-75g
FRUITA	Fruita fresca	80-100g	150-200g

MENÚ PARA UN COLEGIO – Y MODIFICACIONES PARA INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Comida basal	Arroz caldoso con verduras (puerro + zanahoria + nabo)	Lentejas estofadas con moniato y cebolla	Crema de coliflor	Habas estofadas con cebolla y zanahoria	Macarrones salteados con cebolla, tomate y alcachofa
	Hamburguesa de ternera con salsa de tomate	Trucha fresca frita con ensalada	Pollo asado con cebolla y patata	Bacalao fresco frito con ensalada	Albóndigas guisadas con salsa de tomate
	Fruta	Yogurt	Fruta	Compota de manzana	Macedonia

Sin lactosa	Arroz caldoso con verduras (puerro + zanahoria + nabo)	Lentejas estofadas con moniato y cebolla	Crema de coliflor	Habas estofadas con cebolla y zanahoria	Macarrones salteados con cebolla, tomate y alcachofa
	Hamburguesa de ternera al horno con salsa de tomate	Trucha fresca frita con ensalada	Pollo asado con cebolla y patata	Bacalao fresco frito con ensalada	Albóndigas guisadas con salsa de tomate
	Fruta	Compota de manzana	Fruta	Compota de manzana	Macedonia

Celíacos	Arroz caldoso con verduras (puerro + zanahoria + nabo)	Lentejas estofadas con moniato y cebolla	Crema de coliflor	Habas estofadas con cebolla y zanahoria	Cous cous salteado con zanahoria, cebolla y alcachofa
	Hamburguesa de ternera al horno con salsa de tomate	Trucha fresca frita con ensalada	Pollo asado con cebolla y patata	Bacalao fresco frito con ensalada	Albóndigas (sin pan) guisadas con salsa de tomate
	Fruta	Yogurt	Fruta	Compota de manzana	Macedonia

Alergia al pescado	Arroz caldoso con verduras (puerro + zanahoria + nabo)	Lentejas estofadas con moniato y cebolla	Crema de coliflor	Habas estofadas con cebolla y zanahoria	Macarrones salteados con cebolla, tomate y alcachofa
	Hamburguesa de ternera al horno con salsa de tomate	Tortilla de alcachofa	Pollo asado con cebolla y patata	Tortilla de patatas	Albóndigas guisadas con salsa de tomate
	Fruta	Yogurt	Fruta	Compota de manzana	Macedonia

Las hamburguesas del lunes deben ser certificadas sin lactosa ni gluten añadido.

La compota de manzana debe certificarse sin lactosa ni gluten añadido.

El pescado fresco frito es con rebozado, por ello, en el menú para celíacos debe ser sin rebozado.

La crema de coliflor para el menú sin lactosa debe prepararse sin leche ni queso añadidos.

Las albóndigas del viernes para el menú celíaco deben estar sin pan.

Que **pueden comer** y que **No pueden comer** los

Celíacos

Alimentos a evitar	Alimentos tolerados
Rebozados de todo tipo	Leche y lácteos
Pan, tostadas, galletas, bollería y pastelería	Frutos secos
Almidones, féculas, sémolas y proteínas de trigo	Legumbres
Bebidas de cereales	Carnes y pescados
Pastas y pizzas	Frutas
Salsas y conservas	Verduras
Cereales: Centeno, cebada, avena y TRIGO	Cereales: Arroz, maíz, tapioca
Postres lácteos y helados	Huevos
Quesos fundidos y patés	Aceites y mantequillas



Cuidado con estos alimentos, fijarse bien en las etiquetas

Las salsas hay que mirarlas todas, pueden contener gluten con gran facilidad en pequeñas cantidades o en trazas; siempre debe estar indicado en el apartado de ingredientes.

Hay muchos productos de supermercado donde encontraras decenas de nombres diferentes que contienen gluten. Es un producto barato y muy utilizado por diferentes motivos por la industria alimenticia.

Prestar atención a la lista de ingredientes de todos los productos manufacturados. Es una cruzada.

Vigilar con los embutidos, pueden contener gluten, sobre todo los de baja calidad.

Hay muchos alimentos etiquetados "sin gluten", que garantizan la ausencia de gluten pero dejan mucho que desear en la calidad nutritiva y organoléptica.

Dependiendo del modo de producción, los higos secos pueden contener harina por encima (con gluten)

Que **pueden comer** y que **No pueden comer** los

Alérgicos al pescado

Alimentos a evitar	Alimentos tolerados
Pescados y mariscos de todo tipo	Leche y lácteos
Guisos, caldos y sopas con pescado o marisco	Frutos secos
Surimi	Legumbres
Palitos de cangrejo	Carnes
Caviar y huevos de cangrejo	Frutas
Gelatinas comerciales	Verduras
Harina y aceite de pescado	Cereales
Sushi	Huevos
	Aceite vegetal y mantequilla



Cuidado con estos alimentos, fijarse bien en las etiquetas

Las salsas hay que mirarlas todas, aunque no sean específicamente de pescado pueden contenerlo en pequeñas cantidades o en trazas; siempre debe estar indicado en el apartado de ingredientes.

Hay muchos productos enriquecidos con vitaminas que usan aceite de pescado y similar. Vigilar los productos enriquecidos

Prestar atención a la lista de ingredientes de las pizzas, arroces y pastas precocinadas de supermercado.

Que **pueden comer** y que **No pueden comer** los

Intolerantes a la lactosa

Alimentos a evitar	Alimentos tolerados
Yogurt, derivados lácteos fermentados y postres: cuajada, crema de leche, suero lácteo, flan, natillas, helado, sorbete, batidos, horchatas...	Leches vegetales: arroz, avena, avellanas, almendras, coco... y sus derivados en yogures, batidos, tofu, etc
Leche de vaca o en polvo	Leche o derivados con la garantía "sin lactosa"
Frituras de carne y pescado	Frutos secos
Quesos	Legumbres
Nata, mantequilla, margarina	Carnes y pescados
Bechamel y croquetas	Frutas
Golosinas	Verduras
Puré de patatas de caja	Cereales
Pastelería, bollería, galletas	Huevos



Cuidado con estos alimentos, fijarse bien en las etiquetas

Las salsas hay que mirarlas todas, pueden contenerla en pequeñas cantidades o en trazas; siempre debe estar indicado en el apartado de ingredientes.

Hay muchos productos de supermercado donde encontraras lactosa. Es un producto barato y muy utilizado por diferentes motivos por la industria alimenticia

Prestar atención a la lista de ingredientes de las pizzas, arroces y pastas precocinadas de supermercado.

Vigilar con los embutidos, pueden contener lactosa añadida, sobre todo los de baja calidad.

Hay muchos alimentos etiquetados "sin lactosa", que garantizan la ausencia de esta pero dejan mucho que desear en la calidad nutritiva y organoléptica.