

## VALORACIÓN NUTRICIONAL OCTUBRE - MENÚ 10 a 18 años

GRUPO ALIMENTOS	FRECUENCIA MENSUAL	FRECUENCIA SEMANAL	VALIDADO	OBSERVACIONES
ARROZ, PASTA, PIZZAS	8	2		PREFERENTEMENTE INTEGRALES
PATATAS	4	1		ELEGIR ELABORACIONES PREFERENTEMENTE SALUDABLES (HORNO, VAPOR, HERVIDO O GUISADO)
VERDURAS Y HORTALIZAS	≥18	≥4		PRESENCIA DIARIA DE ENSALADA
LEGUMBRES	≥8	≥2		
CARNES	≤8	≤2		LIMITAR DERIVADOS CÁRNICOS A UNA VEZ POR SEMANA (ACTUALMENTE OFRECEMOS APROXIMADAMENTE 2 POR SEMANA)
PESCADO	≥4	1 a 3		INCLUIDO PESCADO AZUL - EVITAR PEZ ESPADA O EMPERADOR, TIBURÓN (CAZÓN, TINTORERA, MUSOLA, MARRAJO), ATÚN Y LUCIO.
				OFRECER PESCADOS AZULES MÁS PEQUEÑOS (BOQUERÓN, SARDINA, CABALLA, ANCHOA)
HUEVOS	4 a 8	1 a 2		PRIORIZAR CONSUMO DE HUEVOS FRENTE A OTRAS PROTEÍNAS CÁRNICAS
LÁCTEOS	≥4	1 a 3		SE PRIORIZARÁ OFRECER YOGURT NATURAL FRENTE A LECHE. SI SE OFRECE LECHE, QUE SEA PREFERIBLEMENTE ENTERA.
FRUTA FRESCA	≥18	≥4		AL MENOS 3 VARIETADES DIFERENTES A LA SEMANA, PREFERENTEMENTE DE TEMPORADA
PAN	20	5		PREFERENTEMENTE INTEGRAL
ACEITE	-	-		UTILIZACIÓN PREFERENTEMENTE DE OLIVA, ORUJO O SEMILLAS (GIRASOL, MAÍZ, SOJA), EN ESE ORDEN DE PREFERENCIA
SAL	-	-		SE MODERARÁ SU CONSUMO RECOMENDÁNDOSE EL USO DE SAL YODADA
AGUA	-	-		SERÁ LA BEBIDA DE ELECCIÓN
PRECOCINADOS INDUSTRIALES	≤6	≤1,5		CROQUETAS, ALBÓNDIGAS, EMPANADOS, PIZZAS Y SIMILARES
SALSAS INDUSTRIALES	≤4	≤1		EVITAR USO DE MAYONESAS Y NATAS.
FRITOS, REBOZADOS	≤5	≤2		SE REDUCIRÁ LA PRESENCIA DE ESTAS TÉCNICAS CULINARIAS PRIORIZANDO OTRAS MÁS SALUDABLES (AL HORNO, A LA PLANCHA, GUISOS, CREMAS, EN CRUDO, AL VAPOR)
<b>POSIBLES MEJORAS A NEGOCIAR</b>	<b>OK</b>			



## RECOMENDACIONES

\* SE PROPONEN VARIAS RECETAS CON BONIATO PARA DIVERSIFICAR LA OFERTA DE TUBÉRCULOS (BASTONCITOS DE BONIATO AL HORNO).

\* SE AUMENTA LA PRESENCIA DE VERDURAS Y HORTALIZAS.

\* SE PRIORIZA LA PRESENCIA DE OPCIONES CON LEGUMBRES.

\* SE REDUCE LA PRESENCIA DE PROCESADOS CÁRNICOS (LONGANIZAS, HAMBURGUESAS, FIAMBRES).

\* SE PRIORIZA LA PRESENCIA DE PESCADO O HUEVO COMO OPCIONES PROTEICAS FRENTE A LA CARNE.

\* SE REDUCE LA PRESENCIA DE PROCESADOS (CALAMARES A LA ROMANA O CROQUETAS).

\* SE PRIORIZAN TÉCNICAS CULINARIAS MÁS SALUDABLES (ASADO, HERVIDO, SALTEADO, A LA PLANCHA,...) FRENTE A LOS FRITOS, REBOZADOS O EMPANADOS.

\* SE RECOMIENDA PROBAR A HACER LOS REBOZADOS EN EL HORNO.

VALORACION NUTRICIONAL OCTUBRE - MENOS DE 10 años

GRUPO ALIMENTOS	FRECUENCIA MENSUAL	FRECUENCIA SEMANAL	VALIDADO	OBSERVACIONES
ARROZ, PASTA, PIZZAS	8	2		PREFERENTEMENTE INTEGRALES
PATATAS	4	1		ELEGIR ELABORACIONES PREFERENTEMENTE SALUDABLES (HORNO, VAPOR, HERVIDO O GUISADO)
VERDURAS Y HORTALIZAS	≥18	≥4		SE RECOMIENDA LA PRESENCIA DIARIA DE ENSALADA
LEGUMBRES	≥8	≥2		
CARNES	≤8	≤2		LIMITAR DERIVADOS CÁRNICOS A UNA VEZ POR SEMANA
PESCADO	≥4	1 a 3		INCLUIDO PESCADO AZUL - EVITAR PEZ ESPADA O EMPERADOR, TIBURÓN (CAZÓN, TINTORERA, MUSOLA, MARRAJO), ATÚN Y LUCIO
HUEVOS	4 a 8	1 a 2		PRIORIZAR EL CONSUMO DE HUEVOS FRENTE A OTRAS PROTEÍNAS CÁRNICAS
LÁCTEOS	≥4	1 a 3		SE PRIORIZARÁ OFRECER YOGURT NATURAL FRENTE A LECHE. SI SE OFRECE LECHE, QUE SEA PREFERIBLEMENTE ENTERA.
FRUTA FRESCA	≥18	≥4		AL MENOS 3 VARIEDADES DIFERENTES A LA SEMANA, PREFERENTEMENTE DE TEMPORADA
PAN	20	5		PREFERENTEMENTE INTEGRAL
ACEITE	-	-		UTILIZACIÓN PREFERENTEMENTE DE OLIVA, ORUJO O SEMILLAS (GIRASOL, MAÍZ, SOJA), EN ESE ORDEN DE PREFERENCIA
SAL	-	-		SE MODERARÁ SU CONSUMO RECOMENDÁNDOSE EL USO DE SAL YODADA
AGUA	-	-		SERÁ LA BEBIDA DE ELECCIÓN
PRECOCINADOS INDUSTRIALES	≤6	≤1,5		CROQUETAS, ALBÓNDIGAS, EMPANADOS, PIZZAS Y SIMILARES
SALSAS INDUSTRIALES	≤4	≤1		EVITAR USO DE MAYONESAS Y NATAS.
FRITOS	≤5	≤2		LOS REBOZADOS PUEDEN PROBARSE A HACER EN EL HORNO

POSIBLES MEJORAS A NEGOCIAR

OK

RECOMENDACIONES

\* SE PROPONEN VARIAS RECETAS CON BONIATO PARA DIVERSIFICAR LA OFERTA DE TUBÉRCULOS (BASTONCITOS DE BONIATO AL HORNO).

\* SE AUMENTA LA PRESENCIA DE VERDURAS Y HORTALIZAS.

\* SE PRIORIZA LA PRESENCIA DE OPCIONES CON LEGUMBRES.

\* SE REDUCE LA PRESENCIA DE PROCESADOS CÁRNICOS (LONGANIZAS, HAMBURGUESAS, FIAMBRES).

\* SE PRIORIZA LA PRESENCIA DE PESCADO O HUEVO COMO OPCIONES PROTEICAS FRENTE A LA CARNE.

\* SE REDUCE LA PRESENCIA DE PROCESADOS (CALAMARES A LA ROMANA O CROQUETAS).

\* SE PRIORIZAN TÉCNICAS CULINARIAS MÁS SALUDABLES (ASADO, HERVIDO, SALTEADO, A LA PLANCHA,...) FRENTE A LOS FRITOS.

\* SE RECOMIENDA PROBAR A HACER LOS REBOZADOS EN EL HORNO.