VALORACIÓN NUTRICIONAL MARZO
CURSO ESCOLAR 2023-2024

DIANA BENEJAMA
DIETISTA-NUTRICIONISTA
CV00943

VALORACIÓN NUTRICIONAL MARZO - MENÚ 2 a 10 años				
GRUPO ALIMENTOS	**FRECUENCIA MENSUAL**	**FRECUENCIA SEMANAL**	**VALIDADO**	**OBSERVACIONES**
ARROZ, PASTA, PIZZAS	8	2	8 - MES	ASEGURAMOS LA FRECUENCIA DE ARROZ Y PASTA. SE INTENTARÁN OFRECER ÉSTOS PREFERENTEMENTE INTEGRALES.
PATATAS	4	1	4 - MES	ELEGIR ELABORACIONES PREFERENTEMENTE SALUDABLES (HORNO, VAPOR, HERVIDO O GUISADO)
VERDURAS Y HORTALIZAS	≥18	≥4		SE AUMENTA EL CONTENIDO DE PLATOS CON VERDURAS Y HORTALIZAS
LEGUMBRES	≥8	≥2	1-2 / SEMANA	
CARNES	≤8	≤2	1 - SEMANA	LIMITAR DERIVADOS CÁRNICOS A UNA VEZ POR SEMANA
PESCADO	≥4	1 a 3	1-2 / SEMANA	INCLUIDO PESCADO AZUL - EVITAR PEZ ESPADA O EMPERADOR, TIBURÓN (CAZÓN, TINTORERA, MUSOLA, MARRAJO), ATÚN Y LUCIO **PRIORIZAMOS OFERTA DE PESCADO AL HORNO, EN SALSA, A LA PLANCHA QUE REBOZADO. REDUCIMOS LA PRESENCIA DE PRECOCINADOS DE PESCADO.**
HUEVOS	4 a 8	1 a 2	6 - MES	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	0 - MES	CROQUETAS, ALBÓNDIGAS, EMPANADOS, PIZZAS Y SIMILARES.
SALSAS INDUSTRIALES	≤4	≤1		EVITAR USO DE MAYONESAS Y NATAS.
FRITOS, REBOZADOS	≤5	≤2	3 - MES	LOS REBOZADOS PUEDEN PROBARSE A HACER EN EL HORNO.
POSIBLES MEJORAS A NEGOCIAR	**OK**			

RECOMENDACIONES

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

* SE PROMUEVE EL CONSUMO DE PESCADO Y HUEVOS FRENTE A CARNE. TAMBIÉN EL DE LEGUMBRES.

* SE REVISAN LAS MERIENDAS (MENOS PRESENCIA DE PROCESADOS CÁRNICOS).

VALORACIÓN NUTRICIONAL MARZO
CURSO ESCOLAR 2023-2024

DIANA BENEJAMA
DIETISTA-NUTRICIONISTA
CV00943

VALORACIÓN NUTRICIONAL MARZO - MENÚ 10 a 18 años				
GRUPO ALIMENTOS	**FRECUENCIA MENSUAL**	**FRECUENCIA SEMANAL**	**VALIDADO**	**OBSERVACIONES**
ARROZ, PASTA, PIZZAS	8	2	4 - SEMANA	
PATATAS	4	1	6 - MES	ELEGIR ELABORACIONES PREFERENTEMENTE SALUDABLES (HORNO, VAPOR, HERVIDO O GUISADO). ESTAMOS OFRECIENDO OTRAS OPCIONES DE TUBÉRCULOS, COMO EL BONIATO, PARA IR DIVERSIFICANDO PAULATINAMENTE..
VERDURAS Y HORTALIZAS	≥18	≥4		PRESENCIA DIARIA DE ENSALADA
LEGUMBRES	≥8	≥2	2 a 3 - SEMANA	HEMOS SUPERADO EL CONSUMO MÍNIMO DE 2 VECES POR SEMANA. SEGUIREMOS POTENCIANDO SU CONSUMO.
CARNES	≤8	≤2		MANTENEMOS LOS REQUERIMIENTOS EN LA OFERTA DE CARNES PROCESADAS COMO ALBÓNDIGAS, CARNE PICADA, HAMBURGUESAS, EMBUTIDOS
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) PRIORIZAR OFERTA DE PESCADO AL HORNO, EN SALSA, A LA PLANCHA QUE REBOZADO. HEMOS OPTADO POR OFRECER NUGGETS CASEROS DE MERLUZA. SUPERAMOS OS LOS REQUERIMIENTOS.
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 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	3 - MES	
SALSAS INDUSTRIALES	≤4	≤1		EVITAR USO DE MAYONESAS Y NATAS.
FRITOS, REBOZADOS	≤5	≤2	7 - MES	OPTAR POR TÉCNICAS CULINARIAS MÁS SALUDABLES - ASADO, HERVIDO, PLANCHA, GUISADO, SALTEADO,…
POSIBLES MEJORAS A NEGOCIAR	**OK**			

RECOMENDACIONES
* SE DIVERSIFICARÁ PAULATINAMENTE LA OFERTA DE TUBÉRCULOS.
* SE RECOMIENDA PROBAR A HACER LOS REBOZADOS EN EL HORNO.
* ASEGURAR LA PRESENCIA DE LEGUMBRES.