

Freqüències dels aliments i de les tècniques culinàries en la programació dels menús del menjador escolar

En la programació de menús de cinc dies del menjador escolar, s'han de complir les freqüències d'aliments i tècniques culinàries següents:

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
Primers plats	
Hortalisses ¹	1-2
Llegum	1-2 (≥6 al mes)
Arròs ²	1
Pasta ²	1
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0-1
<i>Si el primer plat inclou carn, peix o ou, el segon ja no n'ha de dur.</i>	
Segons plats	
Aliments proteics vegetals (llegum i derivats)*	1-2 (≥ 6 al mes)
<i>Quan els menús escolars no incloguin carn, peix ni ous, han d'incloure una ració d'aliment proteic vegetal (preferentment llegum i derivats, o altres opcions com seitán o fruita seca).</i>	
Carns ³ Carns blanques Carns vermelles i processades	1-2 (≤ 6 al mes) 1-2 0-1
Peixos	1
Ous	1
Guarnicions	
Amanides variades	3-4
Altres (patates, hortalisses, llegums, pasta, arròs, bolets, etc.)	1-2
Postres	
Fruita fresca	4-5
Altres postres no ensucrades (iogurt, formatge fresc, mató, fruita seca, etc.)	0-1
Tècniques culinàries	
Precuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, hamburgueses i salsitxes de tofu, etc.)	≤ 2/mes
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana
Altres	
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	A cada àpat
Presència d'hortalisses en el menú	A cada àpat
Utilització d'oli d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar i per fregir	
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir	
Presència diària de pa integral	

*Cuinats sense carn, ni peix ni ous.