

# GUÍA PARA LA *Planificación del menú escolar*

Al momento de instrumentar el menú escolar es importante que tenga en cuenta los siguientes aspectos:

<p><b>Planificación:</b> semanal o quincenal, tomando como base el menú propuesto en el recetario “<b>Los sabores de mi escuela</b>” (disponible en <a href="http://ceip.edu.uy/documentos/2014/pae/menu2014.pdf">http://ceip.edu.uy/documentos/2014/pae/menu2014.pdf</a>), para determinar las necesidades de alimentos, las cantidades de los mismos y para lograr una propuesta equilibrada sin improvisar. Al mismo tiempo esto contribuye a <b>controlar los costos</b>.</p>	<p><b>Recetas:</b> acostumbrarse a utilizar el recetario escolar. Si se cree oportuno instrumentar nuevas preparaciones es necesario solicitar asesoramiento técnico previo al Programa de Alimentación Escolar.</p>	<p><b>Estacionalidad en el diseño de los menús:</b> es importante que el menú esté en concordancia con las estaciones del año, seleccionando las preparaciones <b>adecuadas para cada estación</b>.</p>	<p><b>Propuesta Apetecible:</b> los menús deben ser <b>atractivos</b> además de saludables, reuniendo variedad de texturas, sabores, aromas y colores, dando atención a la forma de presentación del plato.</p>
<p><b>Condimentos:</b> utilizar especias naturales o desecadas (perejil, ajo, orégano, ají, albahaca, tomillo, laurel) para potenciar los sabores y los aromas. <b>¡Cuidado con la sal!</b> Respetar las proporciones indicadas en el recetario escolar es fundamental para conservar las características saludables del menú.</p>	<p><b>Hidratación:</b> el comedor escolar es un momento propicio para <b>promover el consumo de agua</b> en los niños. Por eso se recomienda que esté siempre accesible en el comedor.</p>	<p><b>Combinación equilibrada de nutrientes:</b> es importante que <b>todos los grupos de alimentos formen parte del menú escolar</b>. Abajo se indica la frecuencia recomendada de cada grupo.</p>	

## GRUPOS DE ALIMENTOS

### CARNES



**2 a 3 VECES POR SEMANA**

### LEGUMINOSAS



**1 VEZ POR SEMANA**

### PAN



**DIARIA**

### ACEITE (CRUDO)



**1 a 2 VECES POR SEMANA**

### VERDURAS



CRUDAS o COCIDAS.  
**DIARIA**

### FRUTA FRESCA Y DE ESTACIÓN



**3 VECES POR SEMANA**

### CEREALES o TUBÉRCULOS (PURÉ, MASAS, POLENTA, PASTA, ARROZ)



**DIARIA**

### POSTRES DE LECHE



**2 VECES POR SEMANA**