



MENÚS VEGETARIANOS EN COLEGIOS: 5 ASPECTOS IMPRESINDIBLES QUE DEBERÍAS CONOCER

CESNUT

NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional

5 claves sobre los menús vegetarianos en colegios

Las legumbres son la fuente principal de proteína vegetal. A continuación se presenta la cantidad de proteína en una ración de legumbre vs en una ración de carne.

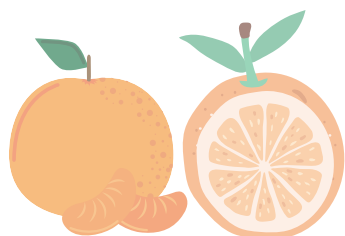
1 ración de legumbre = 15,48g de proteína
1 ración de pollo = 17,32g de proteína

1



Un método para aumentar la absorción del hierro de las legumbres, es ofrecer un cítrico de postre el día que se sirve legumbre.

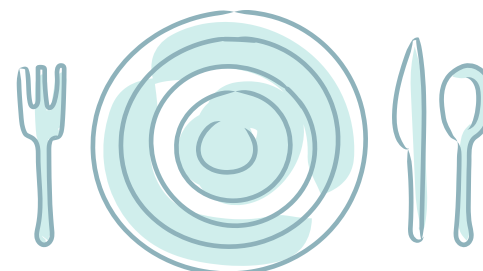
Se consigue fácilmente ofreciendo una naranja o mandarina de postre.



2

La combinación ideal es un primer plato de verdura cruda (ensalada) o cocida (crema o hervida) y un segundo plato con legumbre (lentejas, garbanzos, judías pintas, judías blancas etc.) o bien incluir de forma esporádica productos como el tofu, seitán, soja texturizada, hamburguesas vegetales o falafeles

3



Para evitar la monotonía en los menús se recomienda utilizar productos como las frutas y verduras de temporada y evitar así que sea repetitivo.



4

Se debe cuidar el emplatado, así como combinar diferentes métodos de cocción. Es importante jugar con texturas y sabores diferentes para favorecer la aceptación de los platos vegetarianos.

5

