



Consultoría Nutricional



Menús escolares

La mayoría de las comunidades autónomas comparten unas recomendaciones similares respecto el consumo semanal de los siguientes grupos de alimentos





Estos son los cambios más relevantes que han aplicado las diferentes comunidades autónomas en sus guías

PROTEÍNA VEGETAL

Se propone incluir a las guías de menús escolares el día de PROTEÍNA VEGETAL en una frecuencia de 1 o 2 días a la semana.

PRODUCTOS INTEGRALES

Se recomienda la inclusión de alimentos principales integrales, como PASTA o ARROZ INTEGRAL, sin especificar la frecuencia. En otras guías se propone el consumo de PAN INTEGRAL como mínimo una vez a la semana.

PROCESADOS Y CARNE ROJAS

Se reduce el consumo de carnes rojas y procesados gracias a la inclusión de proteína vegetal (recomendado que sea a partir de las LEGUMBRES) asegurando un consumo mínimo de 6 raciones/mes.

