



## INFORME REFERENTE A LOS MENÚS SERVIDOS EN LOS COMEDORES ESCOLARES DE LOS CENTROS DE ENSEÑANZA NO UNIVERSITARIA: EVALUACIÓN NUTRICIONAL Y RECOMENDACIONES.

### 1.- EVALUACIÓN NUTRICIONAL:

Los datos que arroja la valoración realizada en soporte informático con el programa Alimentación y Salud, de los menús aportados por el centro, nos indica que:

	MENÚ APORTADO 2015/2016	RECOMENDADO
ENERGÍA	30	30-35%
PROTEÍNA	19.85	12-15% Máximo 20%
HIDRATOS CARBONO	48.74	50-60%
GRASAS	31.41	Máximo 33%

Tras la valoración, el dictamen nutricional **Colegio Sagrada Familia** es **FAVORABLE**.

	MENÚ APORTADO 2016/2017	RECOMENDADO
ENERGÍA	30	30-35%
PROTEÍNA	18.32	12-15% Máximo 20%
HIDRATOS CARBONO	53.21	50-60%
GRASAS	28.47	Máximo 33%

Tras la valoración, el dictamen nutricional **Colegio Sagrada Familia** es **FAVORABLE**.

Para conseguir una dieta equilibrada, nuestra propuesta es la de suprimir los segundos platos tras un guiso o un plato principal completo, pues al añadir queso, fiambres o cualquier frito aumentamos las grasas y proteínas y consecuentemente las calorías.

Un ejemplo de dieta mediterránea:

**Primer plato:** - Ensalada variada  
 - verdura cocida

**Segundo plato:** - 2 días legumbres, 1 día arroz, 1 día pasta, 1 día guiso de patatas con carne o pescado.

**Postre:** Siempre fruta

**Pan y agua**

Por último indicar que en nuestra página web [murciasalud.es](http://murciasalud.es) tienen a su disposición todos los documentos relativos a comedores escolares con todos los requisitos.

<http://www.murciasalud.es/legislacion.php?id=183436&idsec=1935>

[http://www.naos.aesan.msps.es/naos/ficheros/escolar/DOCUMENTO\\_DE\\_CONSENSO\\_PARA\\_WEB.pdf](http://www.naos.aesan.msps.es/naos/ficheros/escolar/DOCUMENTO_DE_CONSENSO_PARA_WEB.pdf)

Murcia, 20 de octubre de 2017

Vº. Bº.

EL JEFE DE SERVICIO DE  
 SEGURIDAD ALIMENTARIA  
 Y ZONOSIS.

TÉCNICO DE APOYO EN  
 NUTRICIÓN

(Firmado electrónicamente al margen)

Fdo.: Jesús Carrasco Gómez

Fdo.: Patricia Esteras Pérez

