

FIAMBRERA y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA ESCUELA

“CUIDA TU ALIMENTACIÓN Y LA DE TUS HIJOS”



Ajuntament  de Palma

www.palma.es

Col·legi Oficial de
Dietistes-Nutricionistes
de les Illes Balears



FIAMBRERA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA ESCUELA

Recomendaciones básicas para preparar la comida en casa

1. Seguir el menú de la escuela para mantener el papel educativo del comedor escolar.
2. Organizar la alimentación de la familia para evitar la improvisación.
3. Cocinar y congelar algunos platos (da buenos resultados: carnes y pescados en salsas, guisos de legumbres, fondos de arroces, purés, guisos de carne, etc.).
4. Cuidar la conservación, la manipulación y el cocinado de los alimentos.
5. Esmerar la limpieza de manos y utensilios.
6. Las fiambreras deben ser de uso alimentario con cierre hermético y estar identificadas.

El colegio debe disponer de instalaciones adecuadas para guardar las fiambreras en refrigeración y para calentar los alimentos.

Una fiambarrera saludable se compone de

1. Pasta, arroz o patatas
2. Legumbres, carne, pescado o huevos
3. Hortalizas crudas y/o cocinadas
4. Fruta de temporada
5. Pan integral o moreno
6. Agua

Frecuencia recomendada semanal para la comida del mediodía

- 2 platos de legumbres con hortalizas y pescado o carne
- 1-2 platos de pescado con hortalizas y pasta, arroz o patatas
- 1-2 platos de carne con hortalizas y pasta, arroz o patatas
- 0-1 plato de huevos con hortalizas y pasta, arroz o patatas
- Todos los días: pan, agua y fruta

Ejemplo de menú semanal con la frecuencia recomendada

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Legumbres	Carne	Legumbres	Huevos	Pescado
Guiso de lentejas, carne y hortalizas	Pollo asado con ensalada y patatas	<i>Trempó</i> con atún garbanzos	Tortilla de patatas y con ensalada	Fideuá de pescado y verduras

Ejemplos de platos por componente principal

Legumbres	Pastas y arroces	Patatas	Carne /huevo	Pescado
Guiso de alubias, lentejas o garbanzos con carne y verduras	Pasta con boloñesa (carne y hortalizas) o con atún-caballa, y queso	Guiso de patatas, hortalizas y albóndigas	Pollo asado con ensalada de pasta, arroz, cuscús o puré de patatas	Pescado rebozado o empanado y ensalada de pasta, patatas o arroz
Alubias salteadas con butifarra o atún-caballa	Ensalada de arroz, pasta o cuscús con tomate, jamón, maíz	Estofado de patatas con carne y hortalizas	Albóndigas jardinera con arroz, patatas o pastas	Pescado en salsa con hortalizas y patatas, arroz o pasta
<i>Trempó</i> , garbanzos y huevo hervido o pescado en conserva	Arroz salteado tres delicias con verduritas o a la cubana	Ensalada de patatas con huevo hervido y caballa o atún	Lomo, pollo o pavo rebozados con tumbet, pisto o ensaladas variadas	Caballa / atún /sardinillas en conserva, con patata hervida, tomate y pimienta
Garbanzos con espinacas y migas de bacalao	Fideuá de pescado y verduras	Patatas guisadas con merluza y hortalizas	Tortilla de patatas y calabacín con ensalada	Pescado al horno con verduras asadas y patatas

- La cena debe complementarse con los alimentos del mediodía, asegurando las hortalizas, junto con raciones adecuadas de pescados, carnes o huevos, preferentemente cocinados al horno, vapor, plancha o en sopas y guisos ligeros. No debe faltar la fruta de postre.
- El desayuno (pan/cereales, lácteo y fruta) es una comida muy importante para tus hijos; organizaos en casa para desayunar cada día.
- La merienda de media mañana (bocadillo, agua y fruta) es importante sobre todo si no se desayuna bien o si pasa mucho tiempo (más de 3 horas) entre desayuno y comida.
- A media tarde y de acuerdo a la actividad física, pueden incluirse lácteos, frutas, o pequeños bocadillos variados.
- Recuerda que la bebida más saludable es el agua.

