

Expedient	Assumpte
2024/13-G626 G626_P1 Contractes, previ de necessitat Emissor : IMET (Educació) Codi : 15250326701301672030	Càtering LLIM 2024-2028

Signat per:

Anexo 2. Protocolo alimentación en las escuelas infantiles

1. Introducción de los alimentos:

INTRODUCCIÓN DE LOS ALIMENTOS:	
A partir de los 4 meses	Preparados para lactantes (en niños que no toman leche materna)
6 meses	Purés finos: cebolla, judías verdes, zanahoria, patata, calabacín, calabaza; y evitar verduras flatulentas de hoja verde tipo col, espinacas, etc. Cereales sin gluten Fruta: naranja, mandarina, pera, manzana y plátano, sin azúcares añadidos
7 meses	Cereales con gluten Carne: pollo y pavo y, posteriormente, introducir la ternera y magro de cerdo
8 meses	Fruta Sémolas
9 meses	Purés más espesos Cereales triturados Pescado blanco Se pueden ofrecer pequeñas cantidades de yogur sin azúcar y queso tierno a partir de los 9-10 meses.
10 meses	Puras espesas y de legumbres Yema de huevo cocido
12 meses	Verduras crudas Huevo entero cocido Leche entera de vaca y derivados lácticos Jamón salado



	Legumbres aplastadas o enteras Ternera y cerdo Pescado azul (graso)* sin espinas *Se pueden consumir especies de pescado azul de proximidad y pesca sostenible, garantizando la ausencia de espinas (caballa, jurel, sardina, boquerón, muelle de roca...).
18 meses	Verdura flatulenta (col, alcachofa, espárragos) Frutos rojos

2.Frecuencia de consumo semanal en la escuela infantil

Teniendo en cuenta la tabla anterior, durante la semana se combinarán los siguientes alimentos teniendo en cuenta la variedad, la presentación y no repetir estructuras semanales. A medida que las niñas van comiendo de forma más estructurada, se propone seguir las siguientes frecuencias de alimento.

Grupo de alimentos	Frecuencia de consumo semanal en la guardería
Hortalizas ¹	1-2
Legumbres ²	1-2
Arroz ³	1
Pasta ³	1
Otros cereales (mijo, maíz, trigo sarraceno, etc.= o tubérculos (patata, boniato, etc.)	0-1
Si el primer plato incluye carne, pescado o huevos, el segundo ya no debe tenerlo.	
Según platos	
Proteicos vegetales legumbres y derivados)*	1-2
Cuando los menús escolares no incluyan carne, pescado ni huevos de incluir una ración de proteico vegetal (preferentemente legumbres y derivados u otras opciones como seitan o frutos secos).	5
Carnes ⁴	1-2
Carnes blancas	1-2
Carnes rojas y procesadas	0-1
Pescado ⁵	1
Huevos	1
Guarniciones	
Ensaladas variadas	1-4
Otras guarniciones (patatas, legumbres, hortalizas, pastas, arroz, setas)	0-1
Postre	
Fruta fresca	4-5
Otros postres sin azucarar (yogur natural*, queso fresco, requesón, etc..)	0-1
Precocinados (rebozados, canelones, croquetas, cretas de atún, pizzas, hamburguesas y salchichas de tofu...)	Menos de 2/al mes
Presencia de hortalizas crudas o fruta fresca	En cada comida
Presencia de hortalizas en el menú	En cada comida



Utilización de aceite de oliva virgen, de oliva o de girasol altooleico para cocinar y freír	
Utilización de aceite de oliva para aliñar	
Presencia diaria de pan integral	
Agua	

*Cocinados sin carne, ni pescado, ni huevos.

¹-No incluye las patatas

²-Las legumbres, por su composición nutricional rica en hidratos de carbono y en proteínas, pueden considerarse en el grupo de alimentos farináceos y también en el de proteicos (carne, pescado, huevos y legumbres), y pueden constituir un plato único (pueden acompañarse de una ensalada o crema de hortalizas, por ejemplo). Se recomienda evitar los derivados de legumbres ultra procesadas tipo hamburguesas, delicias de pollo (nuggets), etc.

³-Hay que potenciar la utilización de variedades integrales de cereales; por este motivo, bien la pasta o el arroz deben ser integrales y, poco a poco, ir aumentando su presencia.

⁴-Se considera carne roja toda la carne muscular de los mamíferos, incluyendo la carne de buey, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra. La carne blanca es, por tanto, la carne de aves, así como también la de conejo.

La carne procesada es la que ha sido transformada a través de la salazón, el curado, la fermentación, el ahumado u otros procesos para mejorar su gusto o su conservación (incluye jamón, embutidos, vianda (fiambre) de pavo, preparados cárnicos como salchichas, hamburguesas y albóndigas, carne en conserva, carne seca, preparaciones y salsas a base de carne, etc.).

⁵- Es conveniente diversificar el tipo de pescado, tanto blanco como azul, y preferentemente de pesca local y sostenible.

Por el contenido elevado en mercurio, hay que evitar servir pez espada (emperador), atún rojo (Thunnus thynnus), tiburón (cazón, marrajo, agujado, gato y tintorera) y merluza de río o lucio en los menús para los niños menores de diez años (y para mujeres embarazadas y que amamantan). También conviene evitar las conservas de atún en lata. Se pueden consumir especies de pescado azul de proximidad y pesca sostenible, garantizando la ausencia de espinas (caballa, jurel, sardina, boquerón, salmonete ...).

*Los yogures naturales y sin azúcar.

3. Algunas consideraciones:

- En el aula de bebés, durante los primeros meses, la escuela se adaptará, lo máximo posible, a las demandas de cada niño.
- La introducción de nuevos alimentos debe realizarse poco a poco. Para poder observar posibles intolerancias, es necesario que estos cambios se inicien en casa.
- Las escuelas atenderán a los casos especiales, previa valoración por parte de los profesionales sanitarios.



- En las escuelas infantiles municipales no se dará ningún alimento elaborado en casa.
- Cuando un niño tenga diarrea, la escuela servirá una dieta astringente.
- Los purés de verduras deben incorporar aceite de oliva en crudo y, hasta los 12 meses, deben ser sin sal
- La fruta debe ser entera y/o triturada al momento, evitando los zumos de fruta envasados.

4.Cantidades recomendadas (gramaje)

Alimento	Medida casera	Cantidades recomendadas para niños de 6-12 meses	Cantidades recomendadas para niños de 12 meses a 3 años (aumentar progresivamente)
Hamburguesa	1 unidad	30-35 g	30-35 g
Pechuga de pollo	1 unidad	30-25 g	30-35 g
Solomillo de merluza	1 unidad	30-35 g	30-35 g
Rodaja de merluza	1 unidad	30-35 g	30-35 g
huevos	1 unidad	Pequeña o mediana (S o M de menos de 53-63 g)	Pequeña o mediana (S o M de menos de 53-63 g)
Purés y su equivalente.	2 cucharones	200-225 g aprox. (6-10 meses)	---
Purés, legumbres y sopas	1 vaso grande	225-275 g aprox. (10-12 meses)	225-275 g aprox
Guarnición (verduras/hortalizas/otras)	1 unidad	entre 50 y 75 g	entre 50 y 75 g
Raciones de pan (rebanada, picos)	1 unidad	30g comida/ 50gr merienda	30g comida/ 50gr merienda
Leche entera	Un vaso	---	200ml
Yogur	1 unidad	125 gr	125 gr
Agua	Al día	500ml	500 ml

5.Ejemplos de menús y meriendas



Ejemplo de programación de menús del mediodía

[Ejemplos de menús para la primera infancia\)](#)

[Ejemplos de menús vegetarianos y veganos para la primera infancia](#)

[EJEMPLOS DE PROGRAMACIONES DE MENÚS ESCOLARES](#)

[recomendaciones_alimentacio_primera_infancia_0_3_anys_ejemplos_menus_2019.pdf \(gencat.cat\)](#)

Variantes de menús a proponer.

5.1 Menú triturado inicial. A partir de 4 meses. Lactantes sin legumbres.

5.2 Menú triturado continuación. Lactantes con legumbres.

5.3 Menú entero hasta 12 meses. Transición.

5.4 Menú Entero de 1 a 3 años. Basal

5.5 Menús especiales.

En la fecha y personas que figuran en la firma electrónica

