

PLATO SALUDABLE CANTABRIA

Guía 2. Menú Escolar Saludable



GOBIERNO
de
CANTABRIA
CONSEJERÍA DE SALUD

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

Autores:

Yolanda Quintana Ruiz, Nuria Herranz Alfaro, Laura Gracia Velo.

Coordinación:

Ignacio González de San Pedro Chasco.

Servicio de Salud Alimentaria. Consejería de Salud. Gobierno de Cantabria.

Diseño y maquetación:

Fyero Studio.

Edita:

Dirección General de Salud Pública.

2ª edición:

septiembre de 2026.

Autora:

Yolanda Quintana Ruiz.

Impresión:

Imprenta Regional de Cantabria IMPRE 10-1457



Alimentación saludable en los centros educativos

Alimentación saludable en la edad escolar

La alimentación es uno de los determinantes de la salud a lo largo de la vida, para conseguir una mayor longevidad y un envejecimiento saludable de la población.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los “entornos que apoyan la salud” y los “ambientes favorables” como los lugares que ofrecen protección ante riesgos para la salud. En este contexto, queda definido el entorno escolar como un espacio propicio para fomentar hábitos saludables relacionados con la alimentación, educando en salud y, ahora también, para promover una alimentación sostenible, dado que existe evidencia suficiente sobre el hecho de que los alimentos más saludables son además, los más sostenibles en sus procesos productivos, de ahí la necesidad de introducir en los programas dirigidos al entorno escolar la promoción de una alimentación saludable, la producción sostenible de alimentos y la reducción del desperdicio alimentario.

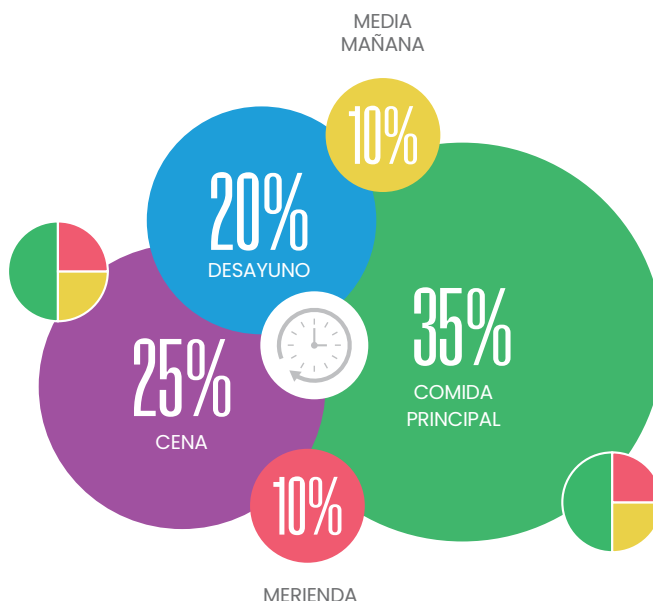
Por ello, promover en los comedores escolares una **oferta alimentaria saludable** y potenciar **proyectos que supongan un cambio decidido hacia una alimentación saludable y sostenible**, constituye uno de los **objetivos prioritarios de la Dirección General de Salud Pública**.

La oferta de alimentos y bebidas estará compuesta, fundamentalmente, por alimentos frescos, de temporada y procedentes de canales cortos de distribución como: hortalizas, legumbres, cereales preferentemente integrales, frutas, frutos secos y aceite de oliva; un consumo moderado de fuentes de proteínas de origen animal como pescado, huevos, lácteos y carne.

Al menos el 45 % de las raciones de frutas y hortalizas que se oferten serán de temporada.

Al menos el 5 % del total del coste de adquisición de alimentos ofertados serán de producción ecológica o al menos 2 platos principales de comida al mes será de producto ecológico.

Se priorizará la compra de alimentos en cuya producción se hayan respetado las normas de producción integrada, de acuerdo con el artículo 2.a) del Real Decreto 1201/2002, de 20 de noviembre, por el que se regula la producción integrada de productos agrícolas y la de los productos alimenticios marinos y de la acuicultura más respetuosos con el medioambiente, de acuerdo a certificaciones o distintivos de sostenibilidad y trazabilidad, como el estándar MSC, la certificación ASC (acuicultura sostenible) u otros similares.



Las frecuencias de consumo de alimentos se refieren a la semana escolar (5 días) de la comida principal del día, que supone aproximadamente el 35% de la distribución calórica necesaria en un día.

También se indica mensualmente, referido a 20 días lectivos.

Se introducirán elementos orientados a la reducción al mínimo de la generación de residuos y el desperdicio alimentario, así como a su recogida separada para su posterior reciclado, y al menor impacto ambiental a lo largo del ciclo de vida del producto o servicio, de conformidad con lo previsto en la Ley 7/2022, de 8 de abril, de residuos y suelos contaminados para una economía circular.

Asimismo, primará el consumo de envases a granel frente a envases unitarios, por ejemplo con los yogures, de forma que se reduzca el residuo de plásticos.

Consumo semanal (5 días)

Verduras y hortalizas

Cada día de la semana como primer plato (de una a dos raciones por semana) o guarnición (ensaladas variadas, de tres a cuatro raciones por semana)

Utilizar tiempos de cocción cortos o al vapor, para preservar sus propiedades.

- ✓ Utilizar variedades de verduras y hortalizas frescas, de temporada y de canales cortos de distribución.

Consumo mensual (20 días)

20 días/mes.



Más información:

🌱 [Recomendaciones de consumo de hortalizas de hoja \(espinacas, acelgas y borraja\) para población infantil \(hasta los 3 años\).](#)

Consumo semanal (5 días)

Legumbres

Al menos 2 días a la semana como primer plato, formando parte de recetas tradicionales.

Legumbres: lentejas, garbanzos, alubias, guisantes, soja.

Por su calidad nutricional se recomienda incrementar la frecuencia de las legumbres, 1 o 2 días más, como guarnición (guisantes, hummus,...)

✓ Variedad y de canales cortos de distribución.

- ❶ Se recomienda la adición de cereales (arroz, avena, ...) a los platos de legumbres, ya que su combinación proporciona proteínas con mayor variedad de aminoácidos sobre todo para menús a base de proteína vegetal.

Consumo mensual (20 días)

Mínimo 8 días/mes, legumbre como primer plato.

Recomendado 4 días/mes, legumbre como guarnición.

Proteína vegetal

Una ración a la semana como segundo plato.

En aquellos centros educativos que realicen una oferta de menú vegetariano, los cinco segundos platos se basarán en alimentos que aporten exclusivamente proteína vegetal.

Mínimo 4 días/mes proteína vegetal como segundo plato.



- ⊕ **Advertencia para personas con intolerancia al GLUTEN:** Las lentejas (crudas secas o cocidas) son un alimento en el que, a pesar de estar naturalmente exento de gluten, deberán haber sido específicamente elaboradas y preparadas para evitar la contaminación por trigo, centeno, cebada o sus variedades híbridas, siempre que vaya destinado a personas con intolerancia al gluten, por lo que deberán indicar en su etiquetado "Sin gluten" si pueden garantizar que su contenido de gluten no sobrepasa los 20 mg/kg de lentejas.

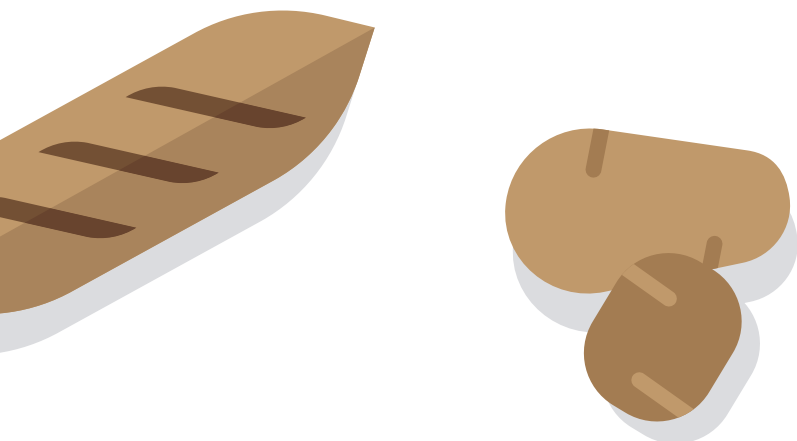
Consumo semanal (5 días)

Cereales

Semanalmente, un día pasta y un día arroz.

- ✓ Al menos la mitad, integral.
- ✓ En consonancia con los criterios nutricionales del Programa, con el fin de mejorar la aceptación de productos integrales, y especialmente el arroz, se permite una inclusión paulatina, de forma que pudieran ofertarse variedades semi-integrales.

Pan integral, al menos, dos días a la semana



Tubérculos PATATAS

Quincenalmente, formando parte de recetas tradicionales, como los guisos con: verdura, carne o pescado.

- ✓ Se incluyen en este grupo por su contenido en hidratos de carbono.

Consumo mensual (20 días)



4 días arroz/ mes
4 días pasta/mes
Mínimo 4 de los 8, serán integrales.



Mínimo 8 días/mes, pan integral.

Importancia de lo integral

Composición nutricional en 100 g de porción comestible comparativa entre pan blanco fresco y pan integral:

	PAN BLANCO FRESCO	PAN INTEGRAL
Energía (Kcal)	258	228
Fibra (g)	2,2	8,5
Hierro (mg)	1,7	2,5
Magnesio (mg)	26	91
Potasio (mg)	100	220
Ácido fólico (µg)	0	22

Si bien la cantidad de energía que aportan es similar en ambas opciones, en el integral, el contenido en fibra se multiplica por 4 y el del resto de minerales y vitaminas se incrementa considerablemente.

Opcionalmente, se pueden ofrecer hasta 2 días/mes (sustituyendo alguna ración de pasta o arroz, que no sea el integral)

⊕ **Advertencia para personas con intolerancia al GLUTEN:** La avena es un alimento en el que, a pesar de estar naturalmente exento de gluten, deberá haber sido específicamente elaborada y preparada para evitar la contaminación por trigo, centeno, cebada o sus variedades híbridas, siempre que vaya destinado a personas con intolerancia al gluten, por lo que deberán indicar en su etiquetado "Sin gluten" si pueden garantizar que su contenido de gluten no sobrepasa los 20 mg/kg de alimento.

Consumo semanal (5 días)

Carne y procesados cárnicos

Máximo 3 días a la semana, carne.

Un día a la semana, carne roja (vacuno, cerdo, cordero).

Máximo 2 días al mes, carne procesada.

- Preferiblemente serán de elaboración propia, salchichas, hamburguesas o albóndigas, con un contenido reducido en grasa saturada, grasa trans, azúcar y sal.
- Si excepcionalmente son de fabricación industrial, como tipo frankfurt, embutidos cocidos ..., se elegirán opciones con menor contenido en los nutrientes indicados en el párrafo anterior, con un contenido mínimo en carne del 85% y se evitarán aquellos que contengan como ingrediente carne separada mecánicamente.

Se priorizarán carnes magras y de canales cortos de distribución.

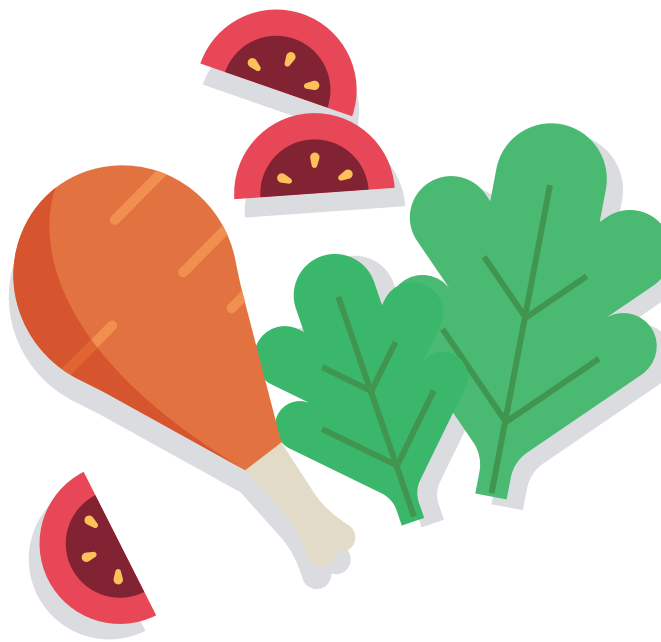
Si optas por menús a base de proteína vegetal, la dieta debe suplementarse con vitamina B12, ya que es la única que se encuentra casi exclusivamente en alimentos de origen animal.

Consumo mensual (20 días)

Máximo 12 días/mes, carne.

Máximo 4 días/mes, carne roja.

Máximo 2 días/mes, carne procesada.



Consumo semanal (5 días)

Pescados

2 días a la semana. Alternando entre pescado blanco y pescado azul. También moluscos (sepia, calamar, mejillones, ...) y crustáceos.

Fresco y variado. Aunque durante todo el año hay variedades en su mejor momento, tendremos en cuenta las Costeras de pescado en Cantabria, para hacer un consumo de temporada y de canales cortos de distribución o directamente de nuestras lonjas.

Verdel > De febrero a mayo.

Chicharro > De diciembre a abril.

Palometa > De noviembre a abril.

Atún y bonito del Norte > De mayo a octubre.

Bocarte > De abril a julio.

Sardina > De julio a noviembre.

- ✓ En consonancia con los criterios nutricionales del Programa, con el fin de mejorar la aceptación del pescado y especialmente del pescado azul, se permite una inclusión paulatina del pescado azul, de forma que pudieran ofertarse platos y preparaciones siempre que contengan un contenido mínimo del 70% de pescado azul y que, el resto de ingredientes y la preparación no excedan los límites de nutrientes objeto de reducción, como son las grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sal. Progresivamente se irá aumentando de forma que se equilibre la oferta entre pescado blanco y azul.

Importancia del pescado azul: además de ser fuente de vitaminas y minerales y rico en proteínas de gran valor biológico, con aminoácidos esenciales como lisina, metionina y treonina, es rico en ácidos grasos omega 3, reconocidos como cardiosaludables.

Consumo mensual (20 días)

8 días/mes, pescado (la mitad será pescado azul).

Pescados azules son: aguja, verdel, melva, chicharro, lamprea, palometa, atún, bonito, bocarte, sardina y salmón.



Más información:

Recomendaciones de consumo de pescado por presencia de mercurio:

Las especies con altos contenidos de mercurio son pez espada / emperador, atún rojo (*Thunnus thynnus*), tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera) y lucio.

Consumo semanal (5 días)

Huevos

Máximo 2 días a la semana huevos.

✓ Siempre bien cocinado.

Precocinados

Una ración al mes.

como pizzas, canelones, croquetas, empanadillas, pescados o carnes rebozadas o análogos vegetales, entre otros.

✓ Preferiblemente de elaboración propia y en consonancia con los criterios nutricionales del Programa, priorizar aquellos con un contenido reducido en grasa saturada, grasa trans, azúcar y sal. Y evitar los que contengan como ingrediente carne separada mecánicamente.

Postre

4 días a la semana **fruta** fresca, variada y de temporada.

1 día a la semana **yogur**. Se puede aumentar si acompaña a la fruta, no la sustituye. Se puede sustituir el yogur por **queso fresco o cuajada**. Siempre sin azúcar añadida.

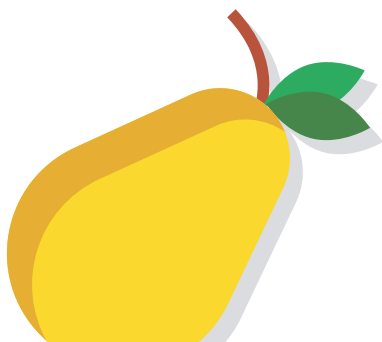
✗ Los zumos o productos procesados a base de fruta, no se consideran fruta.

Consumo mensual (20 días)

Máximo 8 días/mes, huevos.

Máximo 1 días/mes, precocinados.

Fórmula 4 fruta: 1 lácteo o sus variedades.



ACEITE de oliva virgen, como grasa de elección en las comidas principales del día

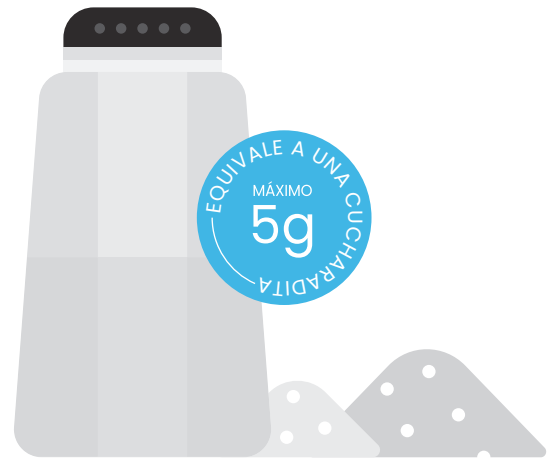
En caso de frituras, el aceite de oliva o girasol alto oleico son otra alternativa.

SAL: Moderar su uso, pero siempre yodada

Evitar el uso de concentrados para caldos y otros potenciadores del sabor. Si se usan excepcionalmente, se optará por aquellas que tengan un contenido reducido en un 25% de sal.

Se recomienda el uso habitual de especias, ya que realzan el sabor de los alimentos, sin necesidad de añadir sal. Además, favorecen la digestión. Son especialmente beneficiosas la **cúrcuma, el jengibre, el comino, el orégano, el tomillo y el romero**.

✓ Para la OMS es vital reducir la ingesta diaria de sal, por eso recomienda no consumir más de 5 g al día (equivale a 2 sobrecitos y medio).



AGUA, como bebida de elección. Siempre disponible

Si la calidad del agua lo permite, se optará por agua de grifo en jarras, para reducir los residuos plásticos.

Se favorecerá el acceso al agua mediante la implantación de fuentes de agua, adecuadamente señalizadas, que ofrezcan agua potable, en espacios comunes y de recreo, durante toda la jornada escolar y extraescolar, incluyendo los periodos de almuerzo.

Más información:

[!\[\]\(d538389f939343cdedbb759655cf0521_img.jpg\) Recomendaciones de la OMS: reducción de la ingesta de sal.](#)

Consumo semanal (5 días)

Elaboraciones

Predominar plancha, vapor, cocción horno.

Evitar frituras (enharinados o rebozados).

❗ Las frituras se limitarán como máximo a una ración por semana.

❗ Evitar salsas industriales. En la elaboración de salsas, no utilizar concentrados, ni cubitos o sopas deshidratadas.

❗ Siempre debe mantenerse un equilibrio entre el primer y segundo plato y atender a la variedad en las preparaciones y en los distintos tipos de alimentos de cada grupo:

Verdura: 5 variedades.

Legumbres: 3 variedades.

Carne blanca (aves y conejo): 2 variedades.

Carne roja (vacuno, cerdo y cordero): 2 vars.

Pescado blanco: 2 variedades.

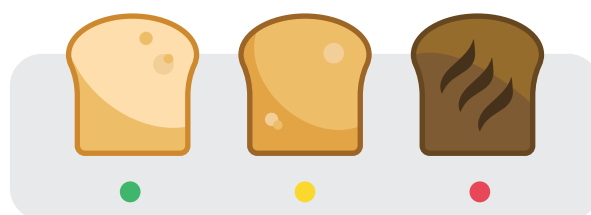
Pescado azul: 2 variedades o sus preparaciones de elaboración propia (con un mínimo de 70% de pescado azul).

Fruta: 3 variedades.

Consumo mensual (20 días)

Máximo de frituras 4 días/mes.

En alimentos ricos en hidratos de carbono como pan, patatas y cereales, a temperaturas superiores a 120°C y baja humedad, se puede formar una sustancia tóxica llamada **ACRILAMIDA**.



🌍 Con la acrilamida no desentones, elige dorado, elige salud.

Tabla resumen de frecuencias de los menús escolares

COMIDA PRINCIPAL	ALIMENTOS	RACIONES FRECUENCIA SEMANAL (5 DÍAS) O MENSUAL (20 DÍAS)
Primer plato	*Hortalizas/Verduras	De 1 a 2 raciones semanales. Se completa hasta 5 con la verdura fresca de la guarnición.
	Legumbres	2 raciones semanales.
	Arroz y pasta (integral o semi-integral).	1 ración de pasta a la semana y 1 ración de arroz a la semana. Al menos una de las dos, integral.
	Guisos de patatas con...	Opcionalmente, dos raciones al mes, sustituyendo a una pasta o un arroz.
Segundo plato	Pescado blanco, azul (alternando ambos), moluscos y crustáceos.	2 raciones semanales.
	Carne:	Máximo: 3 raciones semanales. Priorizando carnes magras.
	• Carne blanca (aves y conejo).	Máximo: 2 raciones semanales.
	• Carne roja (ternera y cerdo).	Máximo: 1 ración a la semana.
	• Carne procesada (salchichas, hamburguesas).	Máximo: 2 raciones mensuales.
	Huevos (preferiblemente al horno, plancha o cocido).	Máximo: 2 raciones semanales.
	Proteico vegetal (legumbres y derivados).	Opción: de 1 a 5 raciones semanales.
Guarnición	Precocinados (croquetas, San Jacobos, ...).	Máximo: 1 ración mensual.
	**Fritos (rebozados, enharinados).	Máximo: 1 ración a la semana.
	Ensalada (verdura fresca cruda).	De 3 a 4 raciones semanales.
***Postre	Otros (patatas, setas, hortalizas, legumbres, ...).	1 o 2 raciones semanales. Recomendado al menos 1 ración de legumbre.
	Fruta fresca.	4 o 5 raciones semanales.
	Lácteos (yogur natural, cuajada, queso fresco) sin azúcar.	1 ración semanal. Hasta 5 si acompaña a la fruta.

(*) Según el Código Alimentario Español hortaliza es cualquier planta herbácea hortícola en sazón que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinada. La denominación de verdura distingue a un grupo de hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos o inflorescencias)

(**) En las elaboraciones predominará plancha, vapor, cocción u horno.

(***) Se limitará la oferta de postres dulces a ocasiones especiales.



**¡Cantabria
por una vida
saludable!**



saludcantabria.es/plato-saludable