



ANEXO I

LINEAMIENTOS NUTRICIONALES PARA LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

MENÚ ESCOLAR

El menú escolar debe ser planificado con frecuencia semanal, quincenal o mensual, asesorado, evaluado y aprobado por la nutricionista del equipo técnico. Se debe presentar junto con la declaración jurada al comienzo del ciclo lectivo y debe estar expuesto en la cocina y dirección.

Para la planificación del menú se deben contemplar los siguientes criterios:

- **Frecuencia semanal por grupo de alimento:** inclusión de los grupos de alimentos propuestos por las Guías Alimentarias para la Población Argentina: verduras y frutas; legumbres, cereales, papa, pan y pastas; leche, queso y yogur; carnes y huevos; aceites, frutas secas y semillas, con la frecuencia propuesta a continuación.
- **Variedad de alimentos:** inclusión de diversidad de alimentos naturales o mínimamente procesados de cada uno de los grupos mencionados, según la disponibilidad y accesibilidad regional.
- **Variedad de preparaciones:** inclusión de diferentes preparaciones y presentaciones de los alimentos, promoviendo las preparaciones tradicionales y regionales.
- **No inclusión de alimentos poco saludables,** ultra procesados con alto contenido en grasas y azúcares.
- **Oferta y disponibilidad de agua segura.**

Se detallan a continuación los alimentos saludables, la frecuencia semanal, las porciones adecuadas para cada grupo etario/nivel y el ejemplo de menú con preparaciones variadas para cada una de las prestaciones alimentarias según corresponda la jornada escolar, la partida asignada y el costo de los alimentos en cada región.

DESAYUNO Y/O MERIENDA				
DEBE INCLUIR: 1 PORCIÓN DE LÁCTEOS + 1 PORCIÓN DE CEREALES + FRUTA (opcional)				
Grupos de alimentos	Selección de alimentos	Frecuencia de consumo	Porciones de referencia	Adecuación nutricional por edad
Leche, yogur o queso	Leche entera o descremada, fluida o en polvo	Todos los días	1 taza que equivale a: 200 cc de leche líquida o 20-25 g de leche en polvo (2 cucharadas)	Maternal * e inicial ¾ taza de leche o yogur o 1 feta de queso
	Yogur entero o descremado	Cada 15 días	1 taza que equivale a: 180 cc	



	Quesos	1 o 2 veces por semana	30 g queso tipo barra/máquina que equivale a 2 fetas o 30 g de queso cremoso que equivale a 1 trozo de queso	Primaria y adultos 1 taza de leche o yogur o 2 fetas de queso Secundaria 1 ½ taza de leche o yogur + 1 fetas de queso
Vegetales y frutas	Frutas frescas de estación: manzana, pera, banana, naranja, durazno, mandarina, naranja, etc. Frutas deshidratadas: pasas de uva, orejones, peras, etc. Vegetales: zanahoria	1-2 veces por semana mínimo	150 g que equivale a 1 fruta mediana	Maternal e inicial 1/4 de fruta Primaria ½ fruta Secundaria y adultos 1 unidad de fruta
Legumbres, cereales, papa, pan y pastas	Pan (preferentemente integral, con salvado y/o semillas) Copos de maíz, cereales inflados (quínoa, arroz), almohaditas sin relleno y sin azúcar Arroz, avena, fécula, ñaco, sémola Preparaciones caseras (bizcochuelo, galletas de avena, budines, muffins) o galletitas simples tipo Maná, Vocación, Okebón	Todos los días *Máximo 1 vez por semana	40 g de pan que equivale a 1 migñon/ayuya/figaza o 2 rebanadas s finas de pan de molde o 30 g de copos que equivale a ½ taza o 30 g de cereal que equivale a ¼ taza (cruda) o 30 g preparaciones caseras que equivale a 1 porción chica/3 unidades de galletas	Maternal e inicial 1 rebanada o unidad o ¼ taza de cereal Primaria y adultos 2 rebanadas o unidades o ½ taza de cereal Secundaria 2 rebanadas o 1 unidad grande , 3/4 taza de cereal
Huevos	Huevo	Opcional	25 g que equivale a ½ unidad	Según preparaciones.
Aceites frutas secas y semillas	Maní sin sal, mix frutos secos, semillas de girasol sin sal	Opcional	15 g que equivale a 1 cucharada o 1 puñado	No ofrecer frutos secos a menores de 1 año.
Opcionales	Azúcar	Opcional	6 g que equivale 1 cucharadita	No ofrecer azúcar ni cacao a menores de 1 año.
	Cacao en reemplazo del azúcar	Máximo 1 vez por semana		
	Mermeladas, dulce compacto, dulce de leche	Máximo 1 vez por semana	10 g que equivale 1 cucharada o 1 feta fina	No ofrecer dulces a menores de 1 año



Infusiones	Té, mate cocido, cascarilla, yerba mate Malta	Opcional	máximo 1 g que equivale a 1/2 saquito 5 g que equivale a 2 cucharaditas	No ofrecer a menores de 1 año. Diluciones suaves para favorecer la absorción de nutrientes
------------	--	----------	--	--

*Maternal: promover la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y en continuación hasta los 2 años. Menores de 1 año no ofrecer leche de vaca. Ofrecer leche materna o fórmulas correspondientes a la edad.

EJEMPLO DE MENÚ ESCOLAR SALUDABLE PARA DESAYUNO/MERIENDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Té con leche Pan integral	Yogur con copos sin azúcar Banana/Manzana	Mate cocido con leche Pan blanco con queso	Malta con leche Bizcochuelo con frutas	Mate cocido con leche Pan integral
Semana 2	Mate cocido con leche Pan integral	Arroz con leche Pera/naranja	Té con leche Pan integral	Mate cocido con leche Galletitas caseras	Malta con leche Pan blanco con queso

ALMUERZO Y/O CENA

DEBE INCLUIR: 1 PORCIÓN + POSTRE + AGUA SEGURA

Grupos de alimentos	Selección de alimentos	Frecuencia de consumo	Porciones de referencia	Adecuación por edad
Verduras y frutas	Verduras crudas y cocidas, preferentemente de estación y frescas (Zanahoria, zapallo, zapallito, cebolla, acelga, espinaca, puerro, apio, ajo, repollo, tomate, lechuga, etc.)	Todos los días	130 g que equivale a ½ plato	Maternal e inicial ½ plato Primaria ½ plato Secundaria ½ plato
	Frutas preferentemente frescas y de estación (Manzana, banana, naranja, pera, mandarina, durazno, etc.)	Mínimo 4 veces por semana	130 g que equivale a 1 fruta chica	Maternal e inicial ¼ Primaria ½ unidad Secundaria 1 unidad
Carnes y huevos	Variedad de carnes rojas y blancas (pollo, pescado fresco o enlatados al natural, vacuno, cerdo, ovino)	Mínimo 3-4 veces por semana	70 g (promedio) que equivale a 1 presa de pollo, 1 milanesa chica, 2 albóndigas	No ofrecer carne picada en maternales ni en nivel inicial. Maternal e inicial ½ porción. Primaria 1 porción Secundaria 1 ½ porción
	Huevo (en reemplazo de las carnes)	1-2 veces por semana	50 g que equivale a 1 unidad	En preparaciones (tortillas, budín, tartas, ensaladas, albóndigas)



Legumbres, cereales, papa, pan y pastas	Legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, arvejas, soja) o sus harinas	Mínimo 1 vez x semana	50 g que equivale a ½ plato cocido	Maternal e inicial ¼ plato Primaria ½ plato Secundaria ¾ plato
	Cereales y pastas (fideos, arroz, polenta, sémola, harina de trigo, avena, maíz blanco, quinoa, etc)	2 a 3 veces por semana	70-100 g que equivale a ½ plato cocido	Maternal e inicial ¼ plato Primaria ½ plato Secundaria ¾ plato
	Papa, batata, mandioca, choclo			
	Pan blanco, integral, con salvado y/o semillas	2-3 veces por semana Opcional	20 g que equivale a 1 rodaja	Maternal: no ofrecer pan con las comidas.
Leches, yogur y quesos	Leche fluida o en polvo (se podrá utilizar para purés y salsa blanca) También se podrá ofrecer postres de leche caseros, como arroz con leche, flan, féculas, avena o sémola con leche hasta 1 vez x semana	2 veces por semana	100 g que equivale a 1 porción de postre de leche	Maternal e inicial ½ taza o compotera Primaria y secundaria 1 taza o compotera
	Quesos frescos o semiduros o de rallar		60 g que equivale 2 trozos de queso cremoso 10 g que equivale 1 cucharada de queso rallado	Maternal e inicial ½ porción Primaria y secundaria 1 porción
Aceites frutas secas y semillas	Aceite crudo preferentemente	Todos los días	15 cc que equivale 1 cucharada	Según preparaciones Evitar frituras
Agua segura	Agua como única bebida	Todos los días	Libre demanda	

EJEMPLO DE MENÚ ESCOLAR SALUDABLE PARA ALMUERZO/CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Fideos tallarines/mosta choles/tirabuzones con tuco (con carne o pollo, cebolla, tomate, zanahoria, etc.) Manzana	Milanesa (pollo, carne o pescado) con ensalada de vegetales frescos Compota	Tarta de verdura/choclo/za pallito o Tortilla de papas y/o verduras Postre de leche	Guiso de lentejas (con carne, zapallo, zanahoria, papa, cebolla, etc) Naranja	Arroz con pollo, zanahoria y arvejas Ensalada de frutas
Semana 2	Polenta con tuco (con carne o pollo, cebolla, tomate, zanahoria, etc.)	Estofado de pollo con papas, cebolla y arvejas	Hamburguesa (carne y/o legumbres) con arroz con verduras	Pastel de papa y zapallo	Pizza Ensalada de vegetales frescos o sopa de verduras



	Mandarina	Postre de leche	Banana	Manzana	Ensalada de frutas
--	-----------	-----------------	--------	---------	--------------------

REFUERZO				
Grupos de alimentos	Selección de alimentos	Frecuencia de consumo	Porciones estimadas	Adecuación por edad
Frutas	Fruta fresca, ensalada de frutas, compota, manzana asada, licuados	Todos los días	150 g que equivale a 1 fruta grande	1/2 unidad

EJEMPLO DE MENÚ ESCOLAR SALUDABLE PARA REFUERZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Banana	Manzana	1 taza de leche o yogur	Compota	Naranja
Semana 2	Pera	Ensalada de frutas	Licuados de banana	Manzana	Mandarina

Las cantidades y los alimentos mencionados son aquellos que aportan los nutrientes esenciales y la energía necesaria para el adecuado desarrollo y crecimiento. Estos nutrientes son: proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra, calcio, hierro, zinc, vitamina A, vitamina C, etc.

ALIMENTOS QUE NO DEBEN ESTAR INCLUIDOS EN EL MENÚ ESCOLAR

No se deberán ofrecer alimentos ultra procesados que contengan al menos 1 sello de advertencia o leyendas precautorias en su rótulo ni alimentos caseros y/o no envasados pertenecientes al grupo 6 de las GAPA, como:

- Jugos artificiales, aguas saborizadas, gaseosas, jugos a base soja, café.
- Fiambre (paleta, jamón, salame, mortadela) y embutidos (chorizo, morcilla, salchichas).
- Hamburguesas industrializadas, productos prefritos (medallones, bastones de pescado, formitas de pollo, etc).
- Aderezos: mayonesa, mostaza, ketchup, salsa golf, chimichurri, barbacoa, cheddar.
- Pates o picadillos.
- Manteca y crema de leche.
- Papas fritas, chizitos, palitos, conitos y otros snacks.
- Galletitas saladas (de agua, de salvado).
- Galletitas simples de chocolate y/o glaseadas y dulces rellenas, bañadas o glaseadas.
- Turrone, barritas de cereal, cereales de colores, de chocolate y/o azucarados, barras de arroz inflado, almohaditas rellenas, alfajores, bizcochuelo relleno con cobertura, tutucas, helados, chocolates.



- Tortas fritas, pan de grasa, bizcochos de grasa, facturas.
- Caldos y sopas concentrados.

Dichos alimentos contienen alto contenido en calorías y en nutrientes críticos como el sodio (sal), el azúcar, las grasas, calorías. El consumo en exceso aumenta el riesgo de malnutrición. Además contienen aditivos y conservantes. Por tal motivo, no deben incluirse en el menú escolar.

DIETAS Y SITUACIONES ALIMENTARIAS PARTICULARES

Se deberá contemplar planificaciones de menú que se adecuen a las necesidades que presenten alumnos y alumnas con diagnóstico de Celiacía, Sobrepeso u Obesidad, Bajo peso, Diabetes, Hipertensión, problemas de deglución, alimentación con fórmulas nutricionales y/o infantiles. En el caso de presentar alguna condición médica, se deberá presentar un certificado médico que indique diagnóstico y prescripción nutricional.

A su vez se recomienda contemplar un menú para aquellas familias con niñas, niños y adolescentes que hayan decidido llevar un patrón de alimentación basado en plantas. En el caso de optar por este tipo de alimentación, se deberá presentar la evaluación y seguimiento nutricional correspondiente.

En aquellos casos que por motivos médicos y/o nutricionales, la familia decida llevar los alimentos, los mismos deberán ser alimentos saludables, adecuados para la situación nutricional y se deberá labrar el acta correspondiente.

En todos los casos, es necesario contar con el certificado médico o nutricional que indique diagnóstico y prescripción correspondiente para adecuar el menú escolar a la necesidad de los y las escolares.

MENÚES ALTERNATIVOS Y MÓDULOS ALIMENTARIOS

Se deberá contemplar la planificación de menús alternativos (cambio de menú, viandas, etc.) o entrega de módulos alimentarios en casos que los establecimientos educativos trabajen con planes de contingencia, siempre bajo el asesoramiento nutricional de los equipos técnicos regionales (Disposición 1/23 ME).

SALIDAS, CELEBRACIONES Y FESTEJOS

Se deberá planificar la oferta de opciones saludables.

Por ejemplo para salidas y excursiones se puede ofrecer: sándwich de carnes magras (pollo, ternera, atún) con vegetales, queso o huevo, pizza sin fiambres, empanadas al horno, tartas de vegetales o carnes magras, frutas, agua.

Para festejos (cumpleaños, día del niño, etc) se aconseja reemplazar el uso de snack (papitas, chizitos, palitos, etc) y golosinas (caramelos, chupetines, chocolates, alfajores) por frutas, ensaladas de frutas, brochette de frutas, formitas con frutas, jugos o licuados de frutas naturales, postres de leche caseros, sándwiches de queso, pollo, huevo y/o verduras, copos de cereales, quínoa y almohaditas sin relleno y sin azúcar, pochoclo, galletitas caseras, muffins caseros, bizcochuelos caseros, frutos secos (nueces, almendras, avellanas, maníes sin salar). Priorizar como bebidas el agua o la leche.



Sólo para la celebración de fiestas patrias y efemérides (25 de mayo, 20 de junio, 9 de julio, 10 de noviembre, egresos y aniversarios) se contemplará la oferta de alimentos tradicionales y regionales como tortas fritas, pastelitos, pasta frola, tortas, empanadas fritas, etc.

En cualquiera de los casos mencionados, se deberá solicitar el asesoramiento nutricional de los equipos técnicos regionales.

VISITA DE LA NUTRICIONISTA A LA ESCUELA:

Al momento de concurrir la nutricionista se solicitará:

- Declaración jurada.
- Certificado de salubridad del agua y limpieza de tanques.
- Menú planificado.
- Certificados médicos/nutricionales de dietas específicas.
- Registros (Libro de entrada y salida de los alimentos y Cuaderno de menú diario)
- Rendiciones de partida del último trimestre. En caso de no realizar la rendición de partida alimentaria se solicitarán facturas y remitos recientes.

Realizará la evaluación del menú escolar planificado y ofrecido, considerando los criterios de: frecuencia por grupo de alimento, variedad de alimentos y preparaciones, oferta de alimentos no saludables, cantidades utilizadas según la matrícula, porciones ofrecidas según el grupo etario y el nivel y costo de los alimentos según la región, la accesibilidad y disponibilidad.

Por otro lado, la nutricionista recorre las instalaciones de cocina y depósitos, observa la preparación y servicio del menú y realiza recomendaciones al personal presente al momento de la visita.

Posteriormente se envía por mail al directivo un informe técnico de la visita realizada. Se solicita acusar recibo cuando se envía dicho mail.