

REVISIÓN MENÚ ESCOLAR

Alimentos del menú	Frecuencia recomendada	S1			S2			S3			S4		
		Freq.	✓ ☐	Observaciones	Freq.	✓ ☐	Observaciones	Freq.	✓ ☐	Observaciones	Freq.	✓ ☐	Observaciones
Arroz	1												
Pasta	1												
Legumbres	1-2 (mín.6/mes)												
Hortalizas	1-2												
Carne	1-3												
Pescado	1-3 (mín 6/mes)												
Huevo	1-2												
Ensaladas	3-4												
Fruta	4-5												
Otros postres	0-1												
Fritos	Màx.2												
Precocinados	Màx.3/mes												
Derivados cárnicos	Màx.4/mes												
Aceite													
Pan													
Agua													
Sal													
...													
...													
Proporciones del plat saludable													
Otros aspectos a comentar:		Temporada											
.		Tipo de carne: ¿roja?											
.		¿Eco=proximidad?											
.		Pasta y arroz integrales											
.													