

Menú dieta blanda



Alimentos aconsejados para dietas suaves o astringentes

La dieta debe contener alimentos de fácil digestión como aquellos que contienen carbohidratos complejos (arroz, patata, zanahoria, plátano, manzana...)

Se deben evitar alimentos grasos o ricos en azúcares simples, así como frutas y verduras crudas (se recomienda cocidas o asadas)

Alimentos recomendados: arroz y zanahoria (cocido), patata (cocida o en puré), pescado blanco (cocido o asado), carne de pollo o pavo (cocida o asada), jamón york, pechuga de pavo, queso fresco, pan blanco (tostado), manzana asada o en compota, plátano maduro y yogur natural.

1º
Día

Arroz blanco
con pollo cocido y zanahoria
Manzana asada o en compota
Pan blanco tostado

2º
Día

Patata hervida
Pechuga a la pancha
Manzana asada o en compota
Pan blanco tostado

3º
Día

Sopa de arroz
Merluza al horno
con zanahoria
Yogur natural Pan blanco

4º
Día

Sopa de fideos
Tortilla francesa
Fruta madura Pan blanco

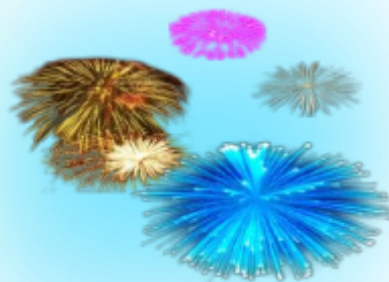
Jornadas gastronómicas



Abril 2025
Huertana



Junio 2025
Fin de curso



Recomendaciones para desayunos

Fruta

+

Lácteo

+

Cereal



Rangos de energía (calorías) recomendados por el Ministerio de Sanidad



1-3 Años	Diarias 1300	Desayuno 325	Comida 455	Merienda 130	Cena 390
4-8 Años	1642	410	575	164	492
	1742	435	610	174	522
9-13 Años	2071	517	725	207	621
	2279	569	798	227	683
14-18 Años	2368	592	829	236	710
	3152	788	1103	315	945



Obesidad

Sobrepeso

Exceso de peso
obesidad + sobrepeso

2007

16,31%

10,62%

26,93%

2013

12,47%

8,89%

21,36%

Diferencia

-3,84%

-1,73%

-5,57%

Evolución de la obesidad en Molina de Segura

Menú saludable
739 calorías



Menú NO saludable
1.840 calorías



El Ministerio de Sanidad concedió a este Programa el PREMIO NAOS 2009 al Mejor Programa de Alimentación Saludable en el Ámbito Escolar de España

Este menú ha sido elaborado y supervisado por profesionales de la Concejalía de Deporte y Salud del Ayuntamiento de Molina de Segura, los Centros de Salud del Municipio y la Consejería de Salud de la Comunidad Autónoma de Murcia.

Todas las recetas de este menú y más información en la Web del colegio y la Web del Ayuntamiento de Molina de Segura (Concejalías de Deporte y Salud y de Educación)
<http://www.colegioeltaller.com>
<http://www.molinadesegura.es>



Ayuntamiento de
Molina de Segura



Región de Murcia
Dirección General de Centros

