|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Grupos de alimentos y alimentos** | **Frecuencias**  **Recomendadas\*** | **Frecuencias menú evaluado** | **Dentro de las recomendaciones** | **Superior a las recomendaciones** | **Inferior a las recomendaciones** |
| Fruta | 4-5 ración/semana |  |  |  |  |
| Verduras y hortalizas | 1 vez/ día |  |  |  |  |
| Pan | 1 ración/día |  |  |  |  |
| Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz, | 1 vez/ día |  |  |  |  |
| Carnes y derivados | 5-8 raciones/mes |  |  |  |  |
| Pescados, moluscos y crustáceos | 5-8 raciones/mes |  |  |  |  |
| Huevos | 4-7 raciones/mes |  |  |  |  |
| Lácteos | Complemento |  |  |  |  |
| Agua | Diaria |  |  |  |  |

\*1 mes =20 días lectivos

Fuente: Adaptado de Guía Comedores Escolares. Programa Perseo. 2008.