

### EJEMPLO DE MENÚ TIPO DE UN DÍA:

MENÚ TIPO A	MENÚ TIPO B
1º: Macarrones con bechamel 	1º: Sopa de verduras 
2º: Filete de cerdo a la plancha 	2º: Calamares en su tinta 
G: Champiñones rehogados 	G: Arroz blanco 
Postre 1: Yogur 	Postre 1: Pera 
Pan 	Pan 
Agua 	Agua 

De esta manera conseguiremos la máxima variedad de ingesta y contribuiremos a conseguir las recomendaciones de ingesta de la pirámide de la alimentación. Las Figuras 1 y 2 muestran la frecuencia de consumo ya realizada según las recomendaciones de la pirámide de la alimentación, según el tipo de menú efectuado (A ó B) y el tipo de postre elegido.

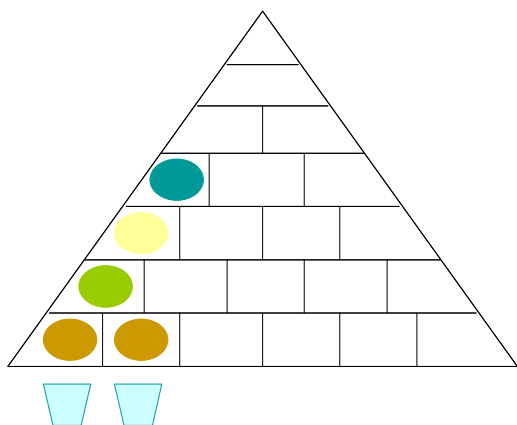


Figura 1. Grupos de alimentos consumidos en los menús tipo

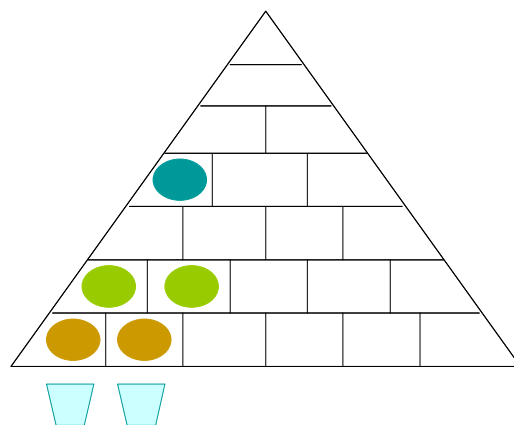


Figura 2. Grupos de alimentos consumidos en los menús tipo

Para cualquier sugerencia sobre la información que se ofrece en este servicio contactar con:  
[menuescolar@salud.madrid.org](mailto:menuescolar@salud.madrid.org)