

## ANEXOS

Anexo 1. Tabla 1. Aporte Energético.

<b>LÍPIDOS</b>	9 kcal/g
<b>PROTEINAS</b>	4 kcal/g
<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	4 kcal/g
<b>VITAMINAS Y MINERALES</b>	0 kcal/g

Anexo 2. Tabla 2. Reparto de comidas

<b>DESAYUNO</b>	25%
<b>COMIDA</b>	30%
<b>MERIENDA</b>	15%
<b>CENA</b>	30%

Anexo 3. Tabla 3. Vitaminas Liposolubles e Hidrosolubles.

<b>VITAMINAS LIPOSOLUBLES</b>	<b>VITAMINAS HIDROSOLUBLES</b>
<p><b>Vitamina A:</b> incluye el retinol y algunos carotenoides que son esenciales para la visión, mantener la piel y los tejidos superficiales.</p> <p><b>Vitamina D:</b> fundamental para la mineralización del esqueleto y para la formación de masa ósea, junto con el calcio.</p> <p><b>Vitamina E:</b> actúa como antioxidante y se encuentra contenido en numerosos alimentos.</p> <p><b>Vitamina K:</b> Participa en la síntesis de factores de la coagulación.</p>	<p>Son las <b>vitaminas del complejo B</b> y la <b>vitamina C</b>.</p> <p>Este grupo de vitaminas se disuelven en agua y son eliminadas a través de la orina. Pertenecen a este grupo las vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B7, B8, B9, B12 y C.</p>

Anexo 4. Imagen 1. Imagen extraída de AECOSAN.



Anexo 5. Tabla 4. Tabla extraída de guía de comedores escolares. Programa PERSEO.

<b>REQUISITOS NUTRICIONALES. ASPECTOS BÁSICOS</b>	Aporte energético del menú a las necesidades calóricas diarias
	Perfil calórico
	Perfil lipídico
	Aporte a las ingestas recomendadas de micronutrientes
	Adecuación a las necesidades según edad y sexo
<b>COMPOSICIÓN Y VARIEDAD DE LOS MENÚS</b>	Frecuencia de los distintos grupos de alimentos
	Variedad de alimentos de cada grupo
	Procesos culinarios empleados (especialmente en verduras y pescados)
	Recetas (variedad)
	Oferta de pan y agua durante toda la comida
<b>OTRAS CONSIDERACIONES EN LA ELABORACION Y DISPOSICIÓN DE LOS MENÚS</b>	Tiempo y método de conservación del menú desde su preparación hasta su servicio.
	Fomento de la gastronomía e información adicional a las familias (incluyendo ciclos de menús) y alumnado.