



### TAMAÑO RECOMENDADO DE LAS RACIONES SEGÚN EDAD

|  |   | 3-6 años           |  | 7-12 años          |  | 13-15 años         |  | 16-18 años         |  |
|--|---|--------------------|--|--------------------|--|--------------------|--|--------------------|--|
|  |   | Gramaje            | Medida culinaria   | Gramaje            | Medida culinaria   | Gramaje            | Medida culinaria   | Gramaje            | Medida culinaria   |
| <b>Lácteos</b>                                     | Queso (ración)                                | 25-30g             | 1 loncha fina  | 50-60g             | 2 lonchas finas  | 50-60g             | 2 lonchas finas  | 50-60g             | 2 lonchas finas  |
|  | Leche (postre)                                | 100ml              | 1 vaso pequeño o medio vaso                                  | 200ml              | 1 vaso   | 200ml              | 1 vaso   | 200ml              | 1 vaso   |
| <b>Cereales<br/>Legumbres<br/>y<br/>Tubérculos</b> | Legumbres (plato principal) <sup>(1)</sup>    | 30g                | 2 cucharadas soperas   | 60g                | 4 cucharadas soperas   | 60g                | 4 cucharadas soperas   | 90g                | 6 cucharadas soperas   |
|  | Legumbres (guarnición) <sup>(1)</sup>         | 15g                | 1 cucharada sopera   | 30g                | 2 cucharadas soperas   | 30g                | 2 cucharadas soperas   | 30g                | 2 cucharadas soperas   |
|  | Patatas (plato principal) <sup>(1)</sup>      | 150-200g           | 1 unidad pequeña   | 200-250g           | 1 unidad mediana   | 200-250g           | 1 unidad mediana   | 200-250g           | 1 unidad mediana   |
|  | Patatas (guarnición) <sup>(1)</sup>           | 90-100g            | 1 unidad pequeña tamaño huevo                                | 90-100g            | 1 unidad pequeña tamaño huevo                                | 190-200g           | 1 unidad pequeña   | 190-200g           | 1 unidad pequeña   |
|  | Arroz, pasta (plato principal) <sup>(2)</sup> | 50-60g             | 1 plato pequeño (plato hondo)                                | 60-80g             | 1 plato mediano (plato hondo)                                | 80-90g             | 1 plato grande (plato hondo)                                 | 80-90g             | 1 plato grande (plato hondo)                                 |
|  | Arroz, pasta (Sopa) <sup>(2)</sup>            | 20-25g             | 1 plato mediano (plato hondo)                                | 20-25g             | 1 plato mediano (plato hondo)                                | 20-25g             | 1 plato mediano (plato hondo)                                | 20-25g             | 1 plato mediano (plato hondo)                                |
|  | Arroz, Pasta (guarnición) <sup>(1)</sup>      | 20-25g             | 1 cucharada sopera de arroz<br>2 cucharadas soperas de pasta | 20-25g             | 1 cucharada sopera de arroz<br>2 cucharadas soperas de pasta | 20-25g             | 1 cucharada sopera de arroz<br>2 cucharadas soperas de pasta | 35-40g             | 2 cucharada sopera de arroz<br>4 cucharadas soperas de pasta |
|  | Pan tipo barra (acompañamiento)               | 30g                | 1 porción pequeña (tres dedos de largura)                    | 30g                | 1 porción pequeña (tres dedos de largura)                    | 60g                | 1 porción mediana (seis dedos de largura)                    | 60g                | 1 porción mediana (seis dedos de largura)                    |
| Pan tipo payés (acompañamiento)                    | 30g   | 1 rebanada pequeña | 30g  | 1 rebanada pequeña | 60g  | 1 rebanada mediana | 60g  | 1 rebanada mediana |  |



| <b>TAMAÑO RECOMENDADO DE LAS RACIONES SEGÚN EDAD</b>   |   |                   |  |                  |  |                        |  |  |  |
|--|---|-------------------|--|------------------|--|------------------------|--|--|--|
|  |   | <b>3-6 años</b>   |  | <b>7-12 años</b> |  | <b>13-15 años</b>      |  | <b>16-18 años</b>                          |  |
|  |   | <b>Gramaje</b>    | <b>Medida culinaria</b>                    | <b>Gramaje</b>   | <b>Medida culinaria</b>                    | <b>Gramaje</b>         | <b>Medida culinaria</b>                    | <b>Gramaje</b>                             | <b>Medida culinaria</b>                    |
| <b>Verduras</b>  | Plato principal                                       | 120-150g          | 1 plato mediano (plato llano) <sup>3</sup> | 120-150g         | 1 plato mediano (plato llano) <sup>3</sup> | 200-250g               | 1 plato grande (plato llano) <sup>3</sup>  | 200-250g                                   | 1 plato grande (plato llano) <sup>3</sup>  |
|  | Guarnición  | 60-75g            | 1 plato pequeño (plato llano) <sup>4</sup> | 60-75g           | 1 plato pequeño (plato llano) <sup>4</sup> | 120-150g               | 1 plato mediano (plato llano) <sup>3</sup> | 120-150g                                   | 1 plato mediano (plato llano) <sup>3</sup> |
| <b>CARNES Y DERIVAD OS, AVES,</b>  | Filete <sup>(1)</sup>                                 | 50-60g            | 1 filete pequeño                           | 80-90g           | 1 filete pequeño                           | 110-120g               | 1 filete mediano                           | 110-120g                                   | 1 filete mediano                           |
|  | Chuletas de cerdo <sup>(5)</sup>                      | 70-80g            | 1 chuleta pequeña                          | 100-120g         | 1 chuleta grande                           | 100-120g               | 1 chuleta grande                           | 140-150g                                   | 2 chuletas pequeñas                        |
|  | Costillas de cordero <sup>(5)</sup>                   | 70-80g            | 2 costillas de cordero                     | 100-120g         | 3 costillas de cordero                     | 100-120g               | 3 costillas de cordero                     | 140-150g                                   | 4 costillas de cordero                     |
| <b>PESCAD HUEVOS</b>   | Carne picada (albóndigas, hamburguesa) <sup>(1)</sup> | 30-60g            | 1 plato pequeño                            | 80-90g           | 1 plato pequeño                            | 110-120g               | 1 plato mediano                            | 110-120g                                   | 1 plato mediano <b>O Y</b>                 |
|  | Carne picada, arroz, pasta <sup>(1)</sup>             | 15-20g            | 1 cucharada sopera                         | 20-30g           | 1 cucharada sopera colmada                 | 20-30g                 | 1 cucharada sopera colmada                 | 20-30g                                     | 1 cucharada sopera colmada                 |
|  | Pollo (guisado, 80-90g)                               | 1 muslito pequeño | 150-160g                                   | 1 muslo          | 230-250g                                   | 1 muslo grande         | 300-320g                                   | 1 muslo grande asado) bruto <sup>(5)</sup> | pequeño o 2 medianos                       |
|  | Pescado en filetes <sup>(1)</sup>                     | 70-80g            | 1 filete pequeño                           | 100-120g         | 1 filete pequeño                           | 150-160g               | 1 filete mediano                           | 150-160g                                   | 1 filete mediano                           |
|  | Huevos  |                   | 1 unidad                                   |                  | 1-2 unidades                               |                        | 2 unidades                                 |  | 2 unidades                                 |
|  | Embutido y  | 25-30g            | 25-30g                                     | 25-30g           | 25-30g                                     | fiambre <sup>(1)</sup> |  |  |  |
| <b>FRUTA</b>   | Fruta fresca <sup>(5)</sup>                           | 80-100g           | 1 unidad pequeña                           | 150-200g         | 1 unidad mediana                           | 150-200g               | 1 unidad mediana                           | 150-200g                                   | 1 unidad mediana                           |
| <p><sup>(1)</sup> Gramaje expresado en peso crudo y neto. <sup>(2)</sup> Gramaje expresado en peso crudo. Medida culinaria estimada con el peso en cocido. En el caso de la sopa como plato principal la medida culinaria se ha expresado teniendo en cuenta el peso cocido y el caldo de acompañamiento. <sup>(3)</sup> En el caso de ensalada variada un plato grande (plato llano). <sup>(4)</sup> En el caso de ensalada variada un plato mediano (plato llano). <sup>(5)</sup> Gramaje expresado en peso crudo y bruto.</p> |   |                   |  |                  |  |                        |  |  |  |

Tomado de [http://www.naos.aesan.msps.es/ca/naos/ficheros/estrategia/CONSENSO\\_ALIMENTACION\\_ESCOLAR.pdf](http://www.naos.aesan.msps.es/ca/naos/ficheros/estrategia/CONSENSO_ALIMENTACION_ESCOLAR.pdf)

