

# Manager's Corner



## Menús rotativos

### COORDINADOR DEL PROYECTO

Theresa Stretch, MS, RDN, CP-FS

### DIRECTOR EJECUTIVO

Aleshia Hall-Campbell, PhD, MPH



NUTRITION



OPERATIONS



ADMINISTRATION



COMMUNICATIONS/  
MARKETING

# **Institute of Child Nutrition**

## **The University of Mississippi**

El Institute of Child Nutrition fue autorizado por el Congreso en 1989 y establecido en 1990 en The University of Mississippi en Oxford y es operado en colaboración con The University of Southern Mississippi en Hattiesburg. El instituto opera bajo de un convenio de subvención con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Food and Nutrition Service.

### **PROPÓSITO**

Mejorar la operación de los programas de nutrición infantil a través de la investigación, educación y capacitación y de la disseminación de información.

### **VISIÓN**

Encabezar a la nación al proporcionar investigaciones, educación y recursos para promover la excelencia en los programas de nutrición infantil.

### **MISIÓN**

Proporcionar información relevante basadas en investigaciones y servicios que promueven la mejoría continua de los programas de nutrición infantil.

Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de los EE. UU, Food and Nutrition Service a través de un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU, y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del gobierno de los EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los EE.UU, esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2020, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Cita bibliográfica sugerida:

Institute of Child Nutrition. (2020). *Recursos del gerente: Menús rotativos*. University, MS: Author.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La universidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.

**Para más información, por favor comuníquese con [helpdesk@theicn.org](mailto:helpdesk@theicn.org)** Febrero 18, 2020

## Índice

Estándares profesionales.....	1
Introducción.....	1
Descripción general de la lección.....	2
Preguntas para el personal .....	3
Actividad: Menús rotativos .....	4
Referencias .....	6



## Estándares profesionales

### PREPARACIÓN DEL MENU – 1100

**El empleado será capaz de planificar y preparar recetas estandarizadas, menús rotativos, y comidas, incluyendo el uso de las comidas del USDA, de una manera efectiva y eficiente, para cumplir todos los requisitos del programa Federal de nutrición escolar, incluyendo los componentes apropiados de las comidas.**

#### 1120 – Menús rotativos

Planificar menús rotativos que cumplan todas las reglas. Considerar el costo, equipo, alimentos disponibles, almacenamiento, personal, gustos de los estudiantes, y eventos promocionales.

## Introducción

*Recursos del Gerente: Menús rotativos* está diseñado para empoderar gerentes a usar la capacitación de su personal. Cada lección dura máximo 15 minutos. Esta lección contiene:

- Objetivos de aprendizaje
- Enunciado explicando la importancia del tema
- Lista de materiales
- Instrucciones sobre cómo presentar la información
- Preguntas para el personal
- Una actividad para fortalecer o refrescar el conocimiento del personal

## Descripción general de la lección

### Instrucciones para la lección:

- Repase el objetivo de la lección y la información del contexto.
- Repase la razón por la cual la lección es importante.
- Cuestione al personal las preguntas.
- Facilite la actividad descrita.
- Aporte tiempo para que el personal haga preguntas.

**Objetivo:** Identificar los beneficios de un menú rotativo.

**Información contextual:** Los menús rotativos son una serie de componentes de comida y elementos de comida que son diferentes para cada día durante un periodo de tiempo específico (rotativo) y es repetido.

Un menú bien planeado incluye comidas abundantes en grano integral; frutas y vegetales; una variedad de formas, texturas, colores, y temperaturas; y una mezcla de sabores. Algunos factores adicionales a considerar en la planificación del menú incluye la disponibilidad de equipo en las cocinas escolares, los costos de la comida, las preferencias culturales de las comidas de los consumidores estudiantiles, el costo del trabajo (la cantidad de tiempo requerido para preparar elementos de menú tal relacionado a la nómina salarial por hora del personal), nivel de habilidad de preparación de comida, y la disponibilidad de comidas del USDA.

Los menús rotativos permiten la oportunidad de incorporar elementos de la temporada:

INVIERNO	PRIMAVERA	VERANO	OTOÑO
Manzanas	Esparrago	Zarzamoras	Remolachas
Aguacates	Plátano	Arándanos azules	Pimentón
Zanahorias	Brócoli	Pepino	Arándanos
Repollo	Apio	Berenjena	Uvas
Acelgas	Lechuga	Quingombó	Champiñones
Papas	Col rizada	Melocotones	Cebolla
Calabaza	Fruta kiwi	Tomates	Peras
Nabo	Espinaca	Sandia	Moras
Calabacín de invierno	Fresas	Calabacines	Camote(batata dulce)

Recuerde, es la función del planeador del menú, de planear comidas reembolsables y comunicar mensajes claros al personal de nutrición escolar. Las responsabilidades del personal que prepara y sirve las comidas incluye: seguir las direcciones del planeador del menú y asegurar que los estudiantes seleccionan un comida reembolsable.

**¿Por qué es importante?** El uso de menús rotativos puede ahorrar tiempo, ayuda a evitar tareas repetitivas, reduce el trabajo, implementa la eficiente gestión de inventario, y podrá reducir el desperdicio. Los menús rotativos permiten la oportunidad de incorporar opciones que estén en temporada.

## Preguntas para el personal

- **¿Qué incluye un menú bien planeado?**

**Respuesta:** El menú tiene que lograr todas las guías Federales y ser llamativo al cliente. Un menú bien planeado incluye comidas abundantes en grano integral; frutas y vegetales; una variedad de formas, texturas, colores, y temperaturas; y una mezcla de sabores. Algunos factores adicionales a considerar en la planificación del menú incluye la disponibilidad de equipo en las cocinas escolares, los costos de la comida, las preferencias culturales de las comidas de los consumidores estudiantiles, el costo del trabajo (la cantidad de tiempo requerido para preparar elementos de menú tal relacionado a la nómina salarial por hora del personal), nivel de habilidad de preparación de comida, y la disponibilidad de comidas del USDA.

Recuerde, es la función de planeador del menú, de planear comidas reembolsables y comunicar mensajes claros al personal de nutrición escolar. La responsabilidad del personal que prepara y sirve las comidas incluye seguir las instrucciones del planeador del menú y asegurarse que los estudiantes seleccionen una comida reembolsable.

- **¿Cuáles son los beneficios de un menú rotativo?**

**Respuesta:** Es una buena práctica el usar un menú rotativo porque pueden ahorrar tiempo, ayudan a evitar tareas repetitivas, reduce la cantidad de personal para preparar comidas, ayuda a reducir costos de inventario, y podrá reducir el desperdicio.

**Tenga en Cuenta:** Las respuestas dadas son solo ejemplos y no son una lista inclusiva de todas las respuestas posibles.

## Actividad: Menús rotativos

### **Materiales de la actividad incluidos en este documento:**

Ningunas materias suplementales son incluidas con este documento.

### **Materiales provistos por la operación nutricional de la escuela:**

- Copias del **Menú rotativo de cuatro semanas para año escolar K-8**
- Plumas/Lápices

### **Instrucciones de la actividad:**

- Distribuye utensilios de escribir y copias de la **Menú rotativo de cuatro semanas para años escolar K-8**
- Pida al personal que revise el **Menú rotativo de cuatro semanas para año escolares K-8** para un almuerzo escolar reembolsable.
- ¿Incluye este menú?
  - Variedad de elementos
  - Colores
  - Las comidas que los estudiantes comerán
- ¿Cuáles comidas de la temporada podrán ser incorporadas a el menú, basado sobre la temporada actual?

El personal no necesita enfocarse en los tamaños de las porciones, solo en en los elementos del menú.

**Tenga en cuenta:** Las respuestas dadas son solo ejemplos y no son una lista inclusiva de todas las respuestas posibles



## Ejemplo de menú rotativo de cuatro semanas para años escolares K-8

<p><b>Pollo Alfredo D-54r</b> (2½ oz eq carne, 1¼ oz eq granos)</p> <p><b>Pan tostado de Granos Integrales con Ajo</b> (1 oz eq grano)</p> <p><b>Ensalada de Jardín</b> (romana- ½ taza veg verde oscuro, zanahoria rallada - 1/8 taza rojo/anaranjado)</p> <p>veg, tomate cherry - 1/8 taza veg rojo/anaranjado)</p> <p><b>Melon Fresco en Cubitos</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Leche</b> (1 taza leche libre de grasa o al 1%)</p>	<p><b>Hamburguesitas Puercoespín F-10r</b> (2 oz eq carne o sustitutos carne, 2 oz eq granos)</p> <p><b>Lchuga</b> (1/8 taza veg verde oscuro)</p> <p><b>Tomates Frescos Cortados</b> (1/8 taza veg rojo/ anaranjado )</p> <p><b>Trozos de Papa</b> (¾ taza veg almidonado)</p> <p><b>Uvas</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Leche</b> (1 taza leche libre de grasa o al 1%)</p>	<p><b>Lasaña Fiesta Mexicana D-62r</b> (1 oz eq carne o sustitutos carne, 3/8 taza veg rojo/anaranjado, 1/8 taza veg amiláceo, ¼ taza veg otro, ¾ oz eq grano)</p> <p><b>Palitos de Queso de Grano Integral</b> (1 oz carne o sustitutos carne, 1 oz eq grano)</p> <p><b>Lentejas del Suroeste I-24r</b> (½ taza veg legumbre)</p> <p><b>Platano 1 Pequeño</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Leche</b> (1 taza leche libre de grasa o al 1%)</p>	<p><b>Caserola de Pollo al Curry D-55r</b> (1¼ oz eq carne o sustitutos carne, ¼ taza veg otro , ¾ oz eq grano)</p> <p><b>Palo de Queso de Grano Integral</b> (1 oz eq grano)</p> <p><b>Ensalada de Espinacas</b> (½ taza veg verde oscuro )</p> <p><b>Tomates Cherry</b> (1/8 taza veg rojo/anaranjado)</p> <p><b>Sonrisas de Naranja Fresca</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Leche</b> (1 taza leche libre de grasa o al 1%)</p>	<p><b>Ensalada de pollo con fideos asiáticos de ajonjolí D-560</b> (1½ oz eq carne o sustitutos carne, 1/8 taza veg rojo/ anaranjado, 1/8 taza veg otro, 1 oz eq grano)</p> <p><b>Brócoli Asado</b> (½ taza veg verde oscuro)</p> <p><b>Cuadritos de Panqués de Avena B-200</b> (1/8 taza fruta, 1 oz eq grano)</p> <p><b>Piña Fresca</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Leche</b> (1 taza leche libre de grasa o al 1%)</p>
<p><b>Pastel volcánico de carne D-580</b> (2½ oz eq carne o sustitutos carne)</p> <p><b>Pan de Cena de Grano integral</b> (2 oz eq grano)</p> <p><b>Papas Molidas I-123</b> (½ taza veg almidonado)</p> <p><b>Zanahorias Rebanadas</b> (¼ taza veg rojo/ anaranjado )</p> <p><b>Platano 1 Pequeño</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Leche</b> (1 taza leche libre de grasa o al 1%)</p>	<p><b>Arroz de Coco y Jamón a la Hawaiana D-540</b> (2 oz eq carne o sustitutos carne, ¼ taza fruta, 1¼ oz eq grano)</p> <p><b>Palitos de Camote</b> (¾ taza veg rojo/anaranjado)</p> <p><b>Coctel de Fruta</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Leche</b> (1 taza leche libre de grasa o al 1%)</p>	<p><b>Sopa Taco H-71</b> (1 oz eq carne o sustitutos carne, ¼ taza veg legumbre, ¼ taza veg rojo/anaranjado, ¼ taza veg adicional)</p> <p><b>Chips de Tortilla Horneados</b> (2 oz eq grano)</p> <p><b>Espinacas Cremosas I-120</b> (½ oz eq carne/alternativa carne, ½ taza veg verde oscuro)</p> <p><b>Salsa de Fruta</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Leche</b> (1 taza leche libre de grasa o al 1%)</p>	<p><b>Rollo de ensalada de pescado crujiente F-13r</b> (2½ oz eq carne o sustitutos carne, ¼ taza veg verde oscuro, ¼ taza veg rojo/anaranjado, 7/8 taza veg otro, 1½ oz eq grano)</p> <p><b>Papa Horneada</b> (½ taza veg almidonado)</p> <p><b>Sonrisas de Naranja Fresca</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Leche</b> (1 taza leche libre de grasa o al 1%)</p>	<p><b>Tostada de Frijoles D-120C</b> (1 oz eq carne o sustitutos carne, 3/8 taza veg legumbre, 1/8 taza veg rojo/anaranjado, 1 taza veg otro, 1/8 taza veg adicional, 1 oz eq grano)</p> <p><b>Arroz Español B-30</b> (1/8 taza veg rojo/anaranjado, ¼ taza veg otro, 1/8 taza veg, 1 oz eq grano)</p> <p><b>Manzana Rebanada</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Leche</b> (1 taza leche libre de grasa o al 1%)</p>
<p><b>Barco de Chili de Vegetales D-63r</b> (¾ oz eq carne o sustitutos carne , ¼ taza veg rojo/ anaranjado, 1/8 taza veg otro, ¼ oz eq grano)</p> <p><b>Palo de Queso Grano Integral</b> (1 oz carne o sustitutos carne, 1 oz eq grano)</p> <p><b>Maiz</b> (½ taza veg almidonado)</p> <p><b>Ensalada de Fruta</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Leche</b> (1 taza leche libre de grasa o al 1%)</p>	<p><b>Penne Chic D-53r</b> (1 oz eq carne o sustitutos carne, 1/8 taza veg verde oscuro, 1¼ oz eq grano)</p> <p><b>Pan de Grano Entero</b> (1 oz eq grano)</p> <p><b>Ensalada de Espinacas</b> (½ taza veg verde oscuro)</p> <p><b>Coliflor</b> (¼ taza veg otros)</p> <p><b>Uvas</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Leche</b> (1 taza leche libre de grasa o al 1%)</p>	<p><b>Rollo de Pollo Hawaiano Crujiente F-12r</b> (2 oz eq carne o sustitutos carne, ¼ taza veg verde oscuro, 1/8 taza veg rojo/ anaranjado, 1/8 taza veg otro, 1¼ oz eq grano)</p> <p><b>Frijoles Negros</b> (¼ taza veg legumbre)</p> <p><b>Mezcla de Vegetales</b> (½ cup veg otro)</p> <p><b>Naranjas</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Mandarinas</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Leche</b> (1 taza leche libre de grasa o al 1%)</p>	<p><b>Espagueti con Salsa de Carne D-350</b> (2 oz eq carne o sustitutos carne, 3/8 taza veg rojo/ anaranjado, 1 oz eq grano)</p> <p><b>Palo de Queso Grano Integral</b> (1 oz carne/alternativa de carne, 1 oz eq grano)</p> <p><b>Ensalada Verde</b> (½ taza veg verde oscuro)</p> <p><b>1 Manzana pequeña</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Leche</b> (1 taza libre de grasa or 1% leche)</p>	<p><b>Burrito de Pollo D-530</b> (2 oz eq carne o sustitutos carne, 1/8 taza veg rojo/ anaranjado, 2 oz eq grano)</p> <p><b>Lentejas del Suroeste I-24r</b> (¼ taza veg legumbre)</p> <p><b>Zanahorias Bebé</b> (¼ taza veg rojo/anaranjado)</p> <p><b>Pepinos Rebanados</b> (½ taza veg otros)</p> <p><b>Duraznos refrigerados</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Leche</b> (1 taza leche libre de grasa o al 1%)</p>
<p><b>Sopa de Pavo Ahumado y Frijoles a la Toscana H-12r</b> (1½ oz eq carne o sustitutos carne, 1/8 taza veg rojo/ anaranjado, 1/8 taza veg otro)</p> <p><b>Galletas de Grano Integral</b> (2 oz eq grano)</p> <p><b>Papa Horneada</b> (½ taza veg almidonado)</p> <p><b>Ensalada Verde</b> (½ taza veg verde oscuro)</p> <p><b>Albaricoques refrigerados</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Leche</b> (1 taza leche libre de grasa o al 1%)</p>	<p><b>Barco de Taco Mexicali D-550</b> (2½ oz eq carne o sustitutos carne , ¾ taza veg rojo/ anaranjado)</p> <p><b>Papitas de Tortilla Horneados</b> (2 oz eq grano)</p> <p><b>Pico De Gallo G-150</b> (1/8 taza veg rojo/ anaranjado, 1/8 taza veg otros)</p> <p><b>Plátano</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Leche</b> (1 taza leche libre de grasa o al 1%)</p>	<p><b>Pollo Dulce y Atrevido D-570</b> (2 oz eq carne o sustitutos carne)</p> <p><b>Pila de Arroz Integral B-220</b> (1/8 taza veg rojo/ anaranjado, 1/8 taza veg verde oscuro, 1/8 taza veg otro, 1 oz eq grano)</p> <p><b>Coliflor</b> (½ taza veg otro)</p> <p><b>Popurri de Melón</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Leche</b> (1 taza leche libre de grasa o al 1%)</p>	<p><b>Pastel en Cazuela de Pavo D-190</b> (2 oz eq carne o sustitutos carne, 1/8 taza veg amidonado, 1/8 taza veg otro, 1½ oz eq grano)</p> <p><b>Ensalada Verde</b> (½ taza veg verde oscuro)</p> <p><b>Pure de Manzana sabor de Canela</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Leche</b> (1 taza leche libre de grasa o al 1%)</p>	<p><b>Barbacoa de Pollo D-110</b> (2 oz eq carne o sustitutos carne)</p> <p><b>Pan de Cena de Grano Integral</b> (2 oz eq grano)</p> <p><b>Puré de Camote</b> (¾ taza veg rojo/ anaranjado)</p> <p><b>Frijoles Lima</b> (½ taza veg legumbre)</p> <p><b>Rebanadas de Naranja Fresca</b> (½ taza fruta)</p> <p><b>Leche</b> (1 taza leche libre de grasa o al 1%)</p>

## Referencias

Institute of Child Nutrition. (2019). *School nutrition STAR meal preparation and service instructor's manual*. University, MS: Author.

United States Department of Agriculture. (2015). *Professional standards for school nutrition professionals*. <https://www.fns.usda.gov/school-meals/professional-standards>

United States Department of Agriculture. (2018, November 8). *Menu planner for school meals: School Year 2018-2019*. Retrieved from: <https://www.fns.usda.gov/tn/menu-planner>



The University of Mississippi  
School of Applied Sciences

800-321-3054  
[www.theicn.org](http://www.theicn.org)