

ANÁLISIS NUTRICIONAL MENÚ COLEGIOS EDUCARE CURSO 2021-2022

MENÚ CURSO 2021-2022

colegios
educare

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
SEMANA 1	Crema de verduras natural	Paella de verduras de temporada	Judías verdes salteadas con virutas de york	Alubias blancas guisadas a la jardinera	Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas	KCAL	KCAL
	Huevos fritos con salchichas frankfurt	Suprema de merluza al horno con picada de perejil fresco	Wok de espaguetis integrales con pollo y verduras con un punto suave de soja	Bacalao empanado al horno	Solomillo de cerdo al estilo tradicional	722	681
	Patatas asadas	Ensalada de lechuga y zanahoria		Ensalada de lechuga, naranja y maíz	Menestra de verduras rehogadas con ajo y cebolla pochada	91	88
	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	25	27
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	28	22	
SEMANA 2	Arroz blanco con salsa de tomate	Sopa de cocido	Macarrones con salsa cremosa de queso	Lentejas guisadas a la hortelana	Crema de zanahoria natural	KCAL	KCAL
	Hamburguesa a la plancha	Cocido tradicional completo	Filete de abadejo con salsa de tomate y albahaca	Tortilla de patata	Escalope de pollo empanado	570	636
	Ensalada de lechuga y zanahoria		Ensalada de lechuga y aceitunas	Salteado bicolor de guisantes y zanahoria	Arroz pilaf	80	87
	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	22	27
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	18	20	
SEMANA 3	Brócoli rehogado con ajo y cebolla pochada	Alubias blancas estofadas al estilo tradicional	Sopa maravilla	Arroz blanco con tomate frito	Crema Alicia	KCAL	KCAL
	Albóndigas de ternera al horno en salsa rubia de verduras	Croquetas de jamón y empanadillas de atún	Tortilla de patata y calabacín	Filete de merluza en salsa de manzana	Cuarto trasero de pollo asado con miel, romero y limón	612	611
	Cous cous salteado	Ensalada de lechuga y tomate	Verduras salteadas con ajilmojili	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas fritas crujientes	88	81
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	21	23
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	19	21	
SEMANA 4	Judías verdes rehogadas con patatas asadas	Paella extremeña	Sopa de cocido	Fusilli integrales con salsa de tomate casera	Crema de calabaza asada con toque cítrico de naranja	KCAL	KCAL
	Tortilla francesa de queso	Filete de palometa al horno con salsa española	Cocido tradicional completo	Filete de limanda en tempura	Lacón a la gallega con cachelos y pimentón	590	651
	Ensaladilla rusa	Ensalada de lechuga y aceitunas	Natillas de vainilla/Flan	Ensalada de la huerta de lechuga, tomate y zanahoria	Fruta de temporada	65	83
	Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	21	26
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	27	23	
SEMANA 5	Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas	Guiso de patatas con chistorra	Lentejas estofadas con arroz integral y verduritas de la huerta	Crema vichy	Sopa de lluvia	KCAL	KCAL
	Suprema de merluza en salsa verde	Churrasquito de pollo con aliño al pimentón	San jacob de jamón y queso fundido	Arroz con salsa de tomate y huevo frito	Carrillera de cerdo asada en salsa	617	634
	Ensalada tricolor de lechuga batavia zanahoria y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de tomate y cebolla con orégano	Ensalada de la huerta de lechuga, tomate y zanahoria	Patatas fritas crujientes	88	86
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	25	25
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	18	21	
SEMANA 6	Wok de arroz salteado con verduras y salsa de soja	Guisantes salteados con virutas de jamón	Alubias blancas guisadas con calabaza	Crema de verduras natural	Coditos con salsa napolitana y queso rallado	KCAL	KCAL
	Suprema de merluza en tempura	Filete ruso a la plancha	Tortilla de patata	Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja	Bacalao a la dorada	634	681
	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas asadas	Ensalada de tomate y cebolla con orégano	Arroz blanco	Ensalada de lechuga y remolacha	88	92
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	23	28
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	18	22	
SEMANA 7	Arroz blanco con tomate frito	Sopa de cocido	Fusilli a la carbonara con lardones de bacon	Lentejas guisadas con chorizo	Crema de calabacín natural	KCAL	KCAL
	Filete de palometa en salsa verde	Cocido tradicional completo	Filetitos de merluza con caracter riojano	Huevos revueltos con jamón york	Filete de pollo asado con un punto de mostaza	583	620
	Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas fritas crujientes	81	82
	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	27	28
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	17	19	

*MENÚ SUJETO A CAMBIOS PARA INCLUIR LAS JORNADAS GASTRONÓMICAS Y OCASIONALMENTE POR DÍAS FESTIVOS Y OPERATIVA DE LAS COCINAS.
EN LA ROTACIÓN DE VERANO SE SUSTITUIRÁN ALGUNAS RECETAS POR OTRAS DE SIMILARES INGREDIENTES ADECUADAS PARA LA ÉPOCA.

ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL MENÚ ROTACIONAL DE 7 SEMANAS

Comenzamos la valoración del menú para el curso 2021-2022 de los centros de enseñanza del Grupo Educare recordando que nuestro departamento de nutrición se basa para realizar el análisis nutricional en el **Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos**.

Este documento, de referencia en todo el ámbito nacional sobre nutrición y alimentación en colegios, fue aprobado por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud en el año 2010, y adquirió respaldo legal un año después a través de la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Se encuentra disponible en la web de la AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición).

Tomaremos como referencia para el análisis las fichas técnicas para el rango de edad 7-9 años, desarrolladas por el equipo de Food intelligence de Sodexo, compuesto por chefs y nutricionistas titulados. Estas fichas, con las que trabajan en las cocinas de los centros diariamente, se adecuan a los gramajes recomendados para este grupo de edad según el Documento antes citado.

- PREMISAS QUE DEBE CUMPLIR UN MENÚ ESCOLAR:

Debe ser:

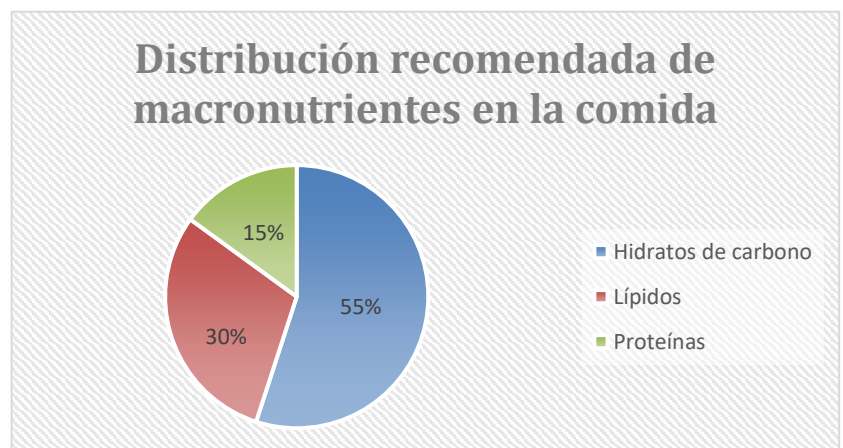
- **Equilibrado:** El menú debe adaptarse en todo momento a las diferentes necesidades en materia de energía y nutrientes según la edad. Debido a esto, de cada una de las recetas del menú existen cuatro fichas técnicas con diferentes gramajes para las distintas etapas escolares.
- **Variado:** De esta forma incluirá todos los grupos de alimentos y diferentes formas de elaboración.
- **Suficiente y adecuado:** El menú escolar debe cubrir un 30-35% de las necesidades nutricionales diarias, que se complementaran con el desayuno, la media mañana, la merienda y la cena, haciendo un total de 5 ingestas diarias recomendadas

Con todo ello estaremos favoreciendo el correcto crecimiento y desarrollo físico e intelectual de los alumnos.

- DISTRIBUCIÓN DE ENERGÍA Y MACRONUTRIENTES

Si tomamos como referencia el documento de consenso y las recomendaciones de la FAO establecemos que las necesidades de energía para nuestro rango de edad de 7-9 años, debe ser entre 600-700 kcal (debemos tener en cuenta el sexo del alumno y la actividad física)

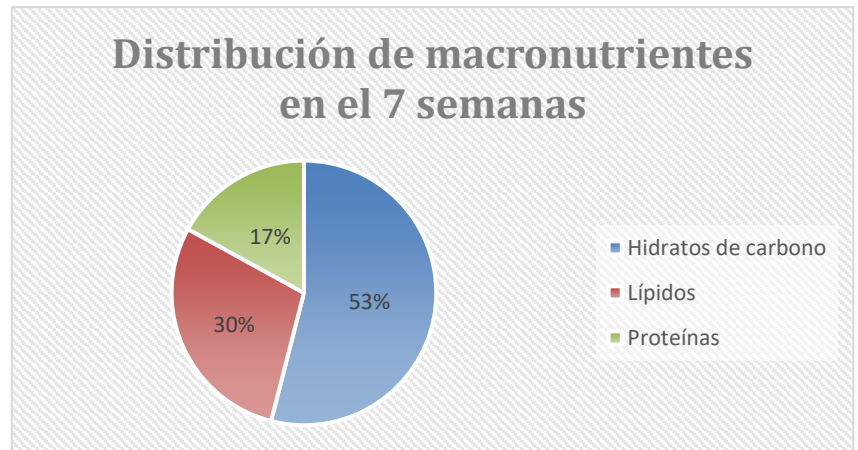
En el gráfico de la derecha vemos la distribución ideal de los macronutrientes a la hora de la comida para la población infantil.



Basándonos en la media de los datos obtenidos de nuestro menú:

- 637 kcal
- 85 gr. Hidratos de carbono
- 27 gr. Proteínas
- 21 gr. Lípidos.

Podemos determinar que la gráfica obtenida sería correcta, mostrando los siguientes porcentajes.



- VARIACIÓN Y FRECUENCIA DE CONSUMO

El siguiente aspecto que vamos a analizar es la frecuencia semanal de los diferentes grupos de alimentos en el menú rotacional. Tomaremos como referencia los valores expuestos en la imagen de la derecha perteneciente al anexo 1 del Documento de consenso.

ANEXO I FRECUENCIAS DE CONSUMO RECOMENDADAS EN LOS MENUS DE LOS CENTROS EDUCATIVOS

Grupos de alimentos	Frecuencia semanal
Primeros platos	
Arroz	1
Pasta*	1
Legumbres	1-2
Hortalizas y verduras (incluyendo las patatas)	1-2
Segundos platos	
Carnes	1-3
Pescados	1-3
Huevos	1-2
Guarniciones	
Ensaladas variadas	3-4
Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres,...)	1-2
Postres	
Frutas frescas y de temporada	4-5
Otros postres (preferentemente yogur, queso fresco, cuajada, frutos secos, zumos naturales,...)	0-1

* En las pastas no se incluyen las pizzas porque, salvo excepciones, se consideran platos precocinados.

En la siguiente tabla comparativa podemos observar como de forma semanal se siguen las pautas marcadas que hemos visto anteriormente. A excepción de la frecuencia de las guarniciones de tipo ensalada, que, siempre respetando en el resto de los días las frecuencias recomendadas, nos encontraremos algunos menús que debido a la casuística del segundo plato, no admitirán guarnición (cocido completo, wok de espaguetis integrales con cerdo, verduras y soja, etc).

GRUPO ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL							
	Recomendaciones Documento consenso	Menú rotacional 7 semanas						
		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7
Primeros platos								
Arroz	1	1	1	1	1 (2º)	1	1	
Pasta	1	1+1 (2º)	1,5	0,5	1,5	1,5	1	1,5
Legumbres	1 a 2	1	1+1 (2º)	1	1 (2º)	1	1	1+1 (2º)
Hortalizas/verduras	1 a 2	2	1	2	2	1	2	1
Segundos platos								
Carne	1 a 3	1,5	2,5	2	1,5	2	2	1,5
Pescado	1 a 3	1	1	1	2	1	2	2
Huevos	1 a 2	1	1	1	1	1	1	1
Precocinados	3 al mes	1	-	1	-	1	-	-
Guarniciones								
Ensaladas	3 a 4	2	2	2	2	3	3	3
Otros	1 a 2	2	2	3	1	1	2	1
Postres								
Fruta	4 a 5	4	4	4	4	4	4	4
Otros	0 a 1	1	1	1	1	1	1	1

- **OTRAS CONSIDERACIONES IMPORTANTES QUE NOS MARCAN EN EL DOCUMENTO DE CONSENSO.**

- **Potenciar el empleo de variedades integrales de los cereales.** Encontramos diferentes recetas de nuestro menú con producto integral.
- **Diariamente debemos encontrarnos una ración de verduras en forma de primer plato o de guarnición.** Cumpliéndose en el menú.
- **Se recomienda una media de 6 raciones tanto de pescado como de legumbres al mes.** Se cumple en el menú.
- **Se recomienda un máximo de 2 frituras a la semana en el segundo plato y una en la guarnición, evitando que coincidan en un mismo día.** También se cumple esta pauta.
- **Se favorecerá la variedad de ingredientes y elaboraciones diferentes, buscando incluir formas de cocinado saludables, tanto en crudo como en cocinado.** Hay que destacar que este menú rotacional de 7 semanas está compuesto por más de 150 ingredientes diferentes en el cada uno aporta su valor nutricional.
- **Las recetas que componen el menú deben ser claras en la información que transmiten, indicando los principales ingredientes y la forma de elaboración del plato.** Ejemplo del menú que estamos analizando: Suprema de merluza al horno con picada de perejil fresco y ensalada de lechuga y zanahoria.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Este año hemos querido añadir al informe nutricional este apartado de información sobre temas y consultas que han surgido durante el curso 2020-2021.

- ¿Qué son las fichas técnicas?

Documento que recoge toda la información necesaria para desarrollar una receta estandarizada. Todos los platos del menú se recogen en una ficha técnica que poseen las cocinas de los centros, ya que son de obligada disposición en restauración colectiva según el real decreto 126/2015 del 27 de febrero.

En ellas podemos encontrar información relevante como:

- Ingredientes del plato
- Método de elaboración
- Valoración nutricional
- Información sobre alérgenos de declaración obligatoria

- ¿Qué son los alérgenos de declaración obligatoria?

En diciembre de 2014 entra en vigor El Reglamento 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor que nos obliga a declarar los alérgenos que contiene los platos que elaboremos. Se llega un acuerdo a nivel europeo en que los alimentos que se recogen en el anexo II sean los 14 alérgenos de declaración obligatoria. →

¡IMPORTANTE! Estos ingredientes son una puesta en común a nivel europeo de los 14 alérgenos más habituales, pero no quiere decir que sean los únicos que nos pueden producir alergia, para asegurarnos debemos leer el total de los ingredientes que lleva una ficha técnica o un etiquetado en el caso de un producto de compra.

ANEXO II

SUSTANCIAS O PRODUCTOS QUE CAUSAN ALERGIAS O INTOLERANCIAS

1. Cereales que contengan gluten
2. Crustáceos y productos a base de crustáceos
3. Huevos y productos a base de huevo
4. Pescado y productos a base de pescado
5. Cacahuets y productos a base de cacahuets
6. Soja y productos a base de soja (con alguna excepción)
7. Leche y sus derivados incluida la lactosa
8. Frutos de cáscara (almendras, avellanas, nueces...)
9. Apio y productos derivados
10. Mostaza y productos derivados
11. Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo
12. Dióxido de azufre y sulfitos en determinadas concentraciones
13. Altramuces y productos a base de altramuces
14. Moluscos y productos a base de moluscos

- ¿En qué consiste “GREEN DEAL”?

Se trata de una estrategia del Pacto Verde a nivel de la unión europea en la que Sodexo ha participado en la firma y creación de un nuevo y ambicioso Código Europeo de Conducta para prácticas comerciales y de marketing responsables. El objetivo es animar a todas las empresas que participan en la cadena alimentaria a comprometerse con la transición hacia un sistema alimentario sostenible en tres aspectos: medioambiental, social y de salud.

- ¿Qué es el better tomorrow plan?

Es un plan relacionado con el compromiso con la sostenibilidad de Sodexo para un futuro mejor, un espacio donde la nutrición, salud y bienestar, las comunidades locales y el medio ambiente cuentan.

Esto engloba la iniciativa “pescado sostenible, bueno para ti, bueno para nuestros mares” que defiende que Sodexo no incluya en sus menús ninguna especie de pescado o marisco que esté catalogada como no sostenible, ej: Cazón, pez espada o perca del Nilo.


CONCLUSIÓN

El resultado del análisis sobre el menú rotacional de 7 semanas del grupo Educare para el curso 2021-2022 es correcto, cumpliendo con los parámetros marcados por el documento de consenso al que hemos estado haciendo referencia en cuanto a distribución de energía y macronutrientes, variación en las elaboraciones y frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos.

Como apunta la Organización Mundial de la Salud (OMS), el centro educativo es un espacio para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición, que contribuyen al conocimiento de los alimentos y al establecimiento de comportamientos alimentarios que permitan un estilo de vida saludable entre los estudiantes. Destacando el comedor escolar, como un espacio idóneo de aplicación e implicación en el proceso de educación nutricional de niños y adolescentes.

Por todo esto Sodexo se compromete a seguir trabajando en equipo de la mano con los comedores escolares para el desarrollo de menús cada día más atractivos para nuestros alumnos en materia de salud y sostenibilidad.

Este informe ha sido realizado por el departamento de nutrición de Sodexo.

Marina Olimpia de Salas Prado Col. MAD00429	 CODINMA Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.
--	--