

# ANÁLISIS NUTRICIONAL MENÚ COLEGIOS EDUCARE

## CURSO 2020-2021

### MENÚ VALORADO

#### MENÚ CURSO 2020-2021



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
SEMANA 1	Crema de verduras natural 641 KCAL	Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas 637 KCAL	Garbanzos guisados a la jardinera 674 KCAL	Judías verdes salteadas con virutas de york 674 KCAL	Paella de verduras de temporada 622 KCAL	KCAL
	Huevos fritos con salchichas frankfurt 68 CMB	Estofado de ternera al estilo tradicional 86 CMB	Alitas de pollo asadas 80 CMB	Wok de espaguetis <b>integrales</b> con cerdo y verduras y un punto suave de so 76 CMB	Suprema de merluza al horno con picada de perejil fresco 88 CMB	612 637 CMB
	Patatas asadas 21 PMB	Menestra de verduras rehogadas con ajo y cebolla pochada 43 PMB	Ensalada de lechuga, naranja y maíz 41 PMB	Fruta de temporada 23 PMB	Ensalada de lechuga y zanahoria 25 PMB	88 25 PMB
	Fruta de temporada 32 LB	Fruta de temporada 19 LB	Fruta de temporada 21 LB	Fruta de temporada 21 LB	Yogur Gecesa 17 LB	25 17 LB
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	17 22,6 LB
SEMANA 2	Macarrones con salsa cremosa de queso 626 KCAL	Sopa de cocido 651 KCAL	Crema de zanahoria natural 619 KCAL	Lentejas guisadas a la hortelana 619 KCAL	Arroz tres delicias casero 653 KCAL	KCAL
	Bacalao rebozado 90 CMB	Cocido tradicional completo 84 CMB	Tortilla de patata 80 CMB	*Croquetas artesanas de jamón y empanadillas de atún/ *Croquetas artesanas de jamón y rabas de calamar Ensalada de lechuga y maíz 14 PMB	Filete de abadejo en adobo andaluz 89 PMB	642 638 CMB
	Ensalada de lechuga y zanahoria 35 PMB	Yogur Gecesa 14 PMB	Pisto hortelano de verduras 33 PMB	Fruta de temporada 26 PMB	Ensalada de lechuga y tomate 28 PMB	88 28 PMB
	Fruta de temporada 14 LB	Yogur Gecesa 14 LB	Fruta de temporada 20 LB	Fruta de temporada 26 LB	Fruta de temporada 20 LB	28 27,8 LB
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan <b>integral</b> 18 PMB	18 19,6 PMB
SEMANA 3	Brócoli rehogado con ajo y cebolla pochada 574 KCAL	Alubias blancas estofadas al estilo tradicional 574 KCAL	Arroz blanco con tomate frito 668 KCAL	Sopa de pitones 569 KCAL	Crema de puerros natural 570 KCAL	KCAL
	Farfalle con salsa boloñesa y hierbas provenzales 87 CMB	Tortilla de patata y calabacín 79 CMB	Suprema de merluza con toque cítrico y hierbas aromáticas 79 CMB	Albóndigas de ternera en salsa rubia 91 CMB	Cuarto trasero de pollo asado con miel, romero y limón 70 CMB	608 598 CMB
	Ensalada de lechuga y tomate 20 PMB	Ensalada de lechuga y tomate 20 PMB	Ensalada de lechuga y maíz 31 PMB	Salteado de verduras dado 22 PMB	Patatas fritas crujientes 31 PMB	73 80 PMB
	Fruta de temporada 16 LB	Fruta de temporada 16 LB	Fruta de temporada 25 LB	Yogur Gecesa 12 LB	Fruta de temporada 19 LB	26 26 LB
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	19 23 LB
SEMANA 4	Fusilli <b>integrales</b> salteados con ratatouille de verduras 677 KCAL	Arroz salteado con huevo, maíz y zanahoria 625 KCAL	Sopa de cocido 620 KCAL	Guisantes salteados con virutas de york 620 KCAL	Crema de calabaza asada con toque cítrico de naranja 680 KCAL	KCAL
	Tortilla francesa de queso 77 CMB	Lomos de jurel al horno con ajos confitados y perejil 83 CMB	Cocido tradicional completo 85 CMB	Fideuá de pescado con verduras de la huerta 91 CMB	Lacón a la gallega con cachelos y pimentón 80 CMB	618 638 CMB
	Ensalada de tomate, maíz y sesamo 23 PMB	Ensalada de lechuga y aceitunas 29 PMB	Ensalada de lechuga y maíz 30 PMB	Natillas de vainilla / Flan 18 PMB	Patatas fritas crujientes 32 PMB	80 83,2 PMB
	Fruta de temporada 29 LB	Fruta de temporada 19 LB	Fruta de temporada 19 LB	Fruta de temporada 18 LB	Fruta de temporada 20 LB	27 28,2 LB
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	21 21,4 LB
SEMANA 5	Espaguetis <b>integrales</b> gratinados con queso fundido 677 KCAL	Guiso de patatas en salsa verde 545 KCAL	Alubias blancas guisadas con calabaza y un punto de curry 545 KCAL	Crema de calabacín natural 619 KCAL	Sopa de lluvia 658 KCAL	KCAL
	Suprema de merluza en tempura 89 CMB	Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja 60 CMB	San jacob de jamón y queso fundido 60 CMB	Arroz a la cubana completo con huevo frito 80 CMB	Ragout de pavo guisado con salsa exótica de piña 102 CMB	598 619 CMB
	Ensalada de lechuga y tomate 29 PMB	Ensalada de lechuga y aceitunas 24 PMB	Ensalada de lechuga y maíz 24 PMB	Fruta de temporada 14 PMB	Parmentier de patata 18 PMB	74 81 PMB
	Fruta de temporada 21 LB	Fruta de temporada 23 LB	Fruta de temporada 23 LB	Fruta de temporada 26 LB	Yogur Gecesa 20 LB	36 24,2 LB
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	17 21,4 LB
SEMANA 6	Wok de arroz salteado con verduras y salsa de soja 682 KCAL	Judías verdes rehogadas con sofrito de tomate natural 645 KCAL	Lentejas estofadas con quinoa y verdura de temporada 645 KCAL	Crema de verduras natural 679 KCAL	Tallarines con salsa napolitana y queso rallado 662 KCAL	KCAL
	Bacalao a la dorada 92 CMB	Filete ruso a la plancha 74 CMB	Tortilla de patata 74 CMB	Magro de cerdo estofado al estilo tradicional 88 CMB	Lomos de jurel al horno con limón 86 CMB	566 635 CMB
	Ensalada de lechuga y zanahoria 27 PMB	Patatas fritas crujientes 31 PMB	Ensalada de tomate y cebolla con orégano 22 PMB	Cous cous salteado 22 PMB	Ensalada de lechuga y maíz 27 PMB	76 83 PMB
	Fruta de temporada 22 LB	Yogur Gecesa 24 LB	Fruta de temporada 24 LB	Fruta de temporada 25 LB	Fruta de temporada 23 LB	30 27 LB
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan <b>integral</b> 14 PMB	14 22 PMB
SEMANA 7	Arroz blanco con tomate frito 704 KCAL	Sopa de cocido 651 KCAL	Fusilli a la carbonara con lardones de bacon 651 KCAL	Lentejas estofadas con arroz <b>integral</b> y verduras de la huerta 643 KCAL	Crema de calabaza y puerro natural 608 KCAL	KCAL
	Albóndigas de salmón en salsa de eneldo 92 CMB	Cocido tradicional completo 84 CMB	Huevos revueltos con jamón york 84 CMB	Suprema de merluza en salsa verde 86 CMB	Filete de pollo asado con un punto de mostaza 86 CMB	581 637 CMB
	Ensalada de lechuga y zanahoria 21 PMB	Ensalada de lechuga y tomate 33 PMB	Ensalada de lechuga y tomate 33 PMB	Guisantes salteados a la francesa 25 PMB	Patatas fritas dado 31 PMB	72 84,2 PMB
	Fruta de temporada 27 LB	Yogur Gecesa 20 LB	Fruta de temporada 20 LB	Fruta de temporada 22 LB	Fruta de temporada 15 LB	27 27,4 LB
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	20 20,8 LB

## ANÁLISIS NUTRICIONAL

Este análisis nutricional, realizado por el departamento de nutrición del Sodexo sobre el menú rotacional de 7 semanas de los centros de enseñanza del grupo Educare, se basa en todo momento en las pautas marcadas por 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).

Para realizar este informe, se toma como referencia las fichas técnicas para el rango de edad 7-9 años desarrolladas por el equipo de chefs y nutricionistas de Sodexo. Estas fichas se elaboran siguiendo los gramajes recomendados para los distintos grupos de alimentos por el documento antes nombrado, y serán con las que posteriormente se trabajará día a día en los centros.

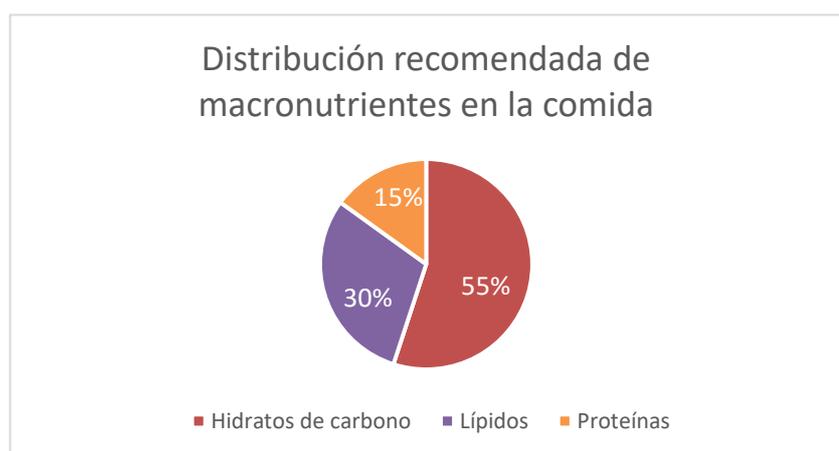
De sobra es conocido la importancia de una adecuada alimentación a lo largo de toda la etapa escolar de los alumnos, adaptándose en cada momento a las diferentes necesidades en materia de energía y nutrientes según la edad.

Hay varios puntos clave en lo que se debe centrar nuestro trabajo en los comedores escolares. El menú debe ser: **equilibrado** (cantidad y proporciones recomendadas), **variado** (incluyendo todos los grupos de alimentos y diferentes formas de elaboración), **suficiente** (tanto por defecto como por exceso) y **adecuado**. Cabe destacar también que de las 5 ingestas diarias recomendadas la comida debe cubrir en torno a un tercio de las necesidades diarias, un 30-35% del total.

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

### - **DISTRIBUCIÓN DE ENERGÍA Y MACRONUTRIENTES**

Siguiendo la línea de que nos marca el documento nacional de consenso, anteriormente citado, y organizaciones tan prestigiosas como la FAO se establece que los requerimientos energéticos para el rango de edad escolar 7-9 es de 600-650kcal de media en la comida. (dependerá del sexo del alumno y la actividad física que realice a lo largo del día).



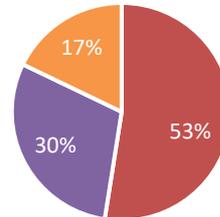
En el gráfico de la derecha se destaca como debe estar distribuida esa energía entre los tres macronutrientes principales: hidratos de carbono, lípidos y proteínas.

Haciendo un paralelismo con los datos obtenidos de nuestro menú rotacional de 7 semanas en el que tenemos una media energética de 629 kcal distribuidas en:

- 83 gr. Hidratos de carbono
- 27 gr. Proteínas
- 21 gr. Lípidos.

La gráfica obtenida sería correcta, mostrando los siguientes porcentajes.

Distribución de macronutrientes en el 7 semanas



■ Hidratos de carbono ■ Lípidos ■ Proteínas

## - VARIACIÓN Y FRECUENCIA DE CONSUMO

Otro de los puntos fundamentales a analizar es la frecuencia semanal por grupo de alimentos que obtenemos de los datos de nuestro menú. Tomaremos como referencia el anexo 1 del Documento de consenso que rige la alimentación en los comedores escolares a nivel nacional.

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

Grupos de alimentos	Frecuencia semanal
<b>Primeros platos</b>	
Arroz	1
Pasta*	1
Legumbres	1-2
Hortalizas y verduras (incluyendo las patatas)	1-2
<b>Segundos platos</b>	
Carnes	1-3
Pescados	1-3
Huevos	1-2
<b>Guarniciones</b>	
Ensaladas variadas	3-4
Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres,...)	1-2
<b>Postres</b>	
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 imagen realizamos la comparativa semanalmente y comprobamos que nos ajustamos en la gran mayoría de las ocasiones a las pautas marcadas en la tabla anterior. Caso excepcional es el de las guarniciones, en las que nos encontramos en alguna de las semanas en el que el menú del segundo plato no se acompaña de ninguna guarnición adicional (cocido completo, arroz a la cubana, etc).

Por otro lado, observaremos la variedad dentro de las combinaciones de cada día, en los que nos encontraremos materializados los tres tipos de macronutrientes. Alimentos ricos en hidratos de carbono (pasta, arroz, legumbres,

patatas), y en proteínas tanto animales como vegetales (pescado, huevo, carnes y legumbres) y por otro lado la ración diaria de verduras, en crudo o cocinado.  
Cabe destacar en el menú de este año la introducción de nuevos productos integrales, en forma de pan y de pasta.

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
<b>Primeros platos</b>								
Arroz	1	1	1	1	1 (2º)	1	1	
Pasta	1	1+1 (2º)	1,5	0,5 + 1 (2º)	1,5 + 1 (2º)	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
<b>Segundos platos</b>								
Carne	1 a 3	2,5	0,5	2	1,5	2	2	1,5
Pescado	1 a 3	1	2	1	2	1	2	2
Huevos	1 a 2	1	1	1	1	1	1	1
Precocinados	3 al mes	-	1	-	-	1	-	-
<b>Guarniciones</b>								
Ensaladas	3 a 4	2	3	2	2	3	3	2
Otros	1 a 2	2	1	2	1	1	2	2
<b>Postres</b>								
Fruta	4 a 5	4	4	4	4	4	4	4
Otros	0 a 1	1	1	1	1	1	1	1

## - METODOS DE ELABORACIÓN Y RECETAS

Como establece el Documento de consenso, en el que nos estamos basando en este análisis en todo momento, no solo ha de establecerse una variedad en el menú entre los grupos de alimentos, sino también hacerlo en los diferentes tipos de elaboraciones. En este menú apostamos por formas de cocinado saludables, en los que no predominen las grasas, limitando así el número de frituras a una media de 1-2 máximo por semana.

Indicar también la importancia de que la nomenclatura de las recetas es correcta y clara, marcando los ingredientes mayoritarios de los que se compone el plato y su método de elaboración.

En Sodexo sabemos que es fundamental para el éxito de un menú para colegios trabajar constantemente en la búsqueda de nuevas elaboraciones saludables y atractivas para los alumnos, por esto cada año presentamos diferentes recetas realizadas en consonancia por nuestro equipo del departamento de nutrición, compuesto por chefs y nutricionistas.

## CONCLUSIÓN

Importante señalar, como apunta la Organización Mundial de la Salud (OMS), que 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 en la población escolar.

El análisis realizado sobre este menú pone en valor los parámetros pautados por el Documento de Consenso sobre alimentación en los centros educativos. El resultado en los tres principales aspectos revisados; que serían la distribución de energía y macronutrientes, la variedad y frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos y las formas de elaboración y recetas de este menú; es positivo y correcto.

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

Marina Olimpia de Salas Prado Col. MAD00429	 <b>CODINMA</b> Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.
--	---