

RECOMENDACIONES DE CENA MENÚ ROTACIONAL EDUCARE

Garantizar una alimentación sana, variada y equilibrada es una de las prioridades de nuestro centro y la base del menu rotacional que ofrecemos en nuestro servicio de comedor.

En relación al resto de las comidas del día, es importante complementar con la cena y la merienda la comida servida en el colegio, evitando repetir los alimentos tomados en el centro.

Por este motivo, y tomando como base nuestro menú rotacional, los colegios Educare y nuestros expertos nutricionistas de Sodexo han desarrollado una serie de recomendaciones de cena como orientación a las familias, con platos específicos y gramajes aproximados del alimento proteico.

Actualmente, Sodexo Educación trabaja con 4 rangos de edad para la definición de los gramajes por grupos de alimentos.

Adaptando esto a los gramajes que nos pauta la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) y el Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos, establecemos en la tabla las siguientes recomendaciones para la cena.

Grupo de alimento	Gramaje aprox. para las cenas para el rango de edad 3-6 años	Gramaje aprox. para las cenas para el rango de edad 7-9 años	Gramaje aprox. para las cenas para el rango de edad 10-13 años	Gramaje aprox. para las cenas para el rango de edad >13 años
Carne (incluye aves)	60-80gr en crudo porción comestible*	80-100gr en crudo porción comestible*	100-120gr en crudo porción comestible*	120-150gr en crudo porción comestible*
Pescado	60-80gr en crudo porción comestible*	80-100gr en crudo porción comestible*	100-120gr en crudo porción comestible*	120-150gr en crudo porción comestible*
Huevo	1 huevo (aprox. 50-60gr)	1 huevo (aprox. 50-60gr)	2 huevos (aprox. 100-120gr)	2 huevos (aprox. 100-120gr)

* Cuando se indica porción comestible quiere decir eliminando hueso, espinas, etc.

RECOMENDACIONES DE CENA MENÚ ROTACIONAL EDUCARE

En la hoja 3 del informe hemos tomado como ejemplo la primera semana del menú rotacional para plantear recomendaciones de cena como orientación a las familias, con platos específicos y gramajes aproximados del alimento proteico. Estos datos están basados en las necesidades nutricionales del rango de edad 7-9 (rango base con el que trabajamos para comedores escolares).

Según organismos como la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) o la FAO (organización de Naciones Unidas para Agricultura y la Alimentación), los objetivos nutricionales para la población española para la distribución de energía por macronutrientes serían los siguientes porcentajes:

Hidratos de carbono: 50-60%

Proteínas: 10-15%

Lípidos: 30-35%

En la semana 1 se plantean las 5 ingestas diarias recomendadas con opciones de recetas saludables hasta completar las necesidades de kilocalorías y macronutrientes diarios.

Y en el resumen diario podemos observar que los porcentajes diarios se ajustan a las recomendaciones.

En las hojas 3 y 4 se pautan unas recomendaciones de cena más generales del resto de semanas de nuestro menú rotacional.

Desde el Grupo Educare y el Departamento de nutrición de Sodexo esperamos que esto sirva de ayuda a las familias de nuestros colegios en la alimentación de sus alumnos.

RECOMENDACIONES DE CENA MENÚ ROTACIONAL EDUCARE

RECOMENDACIÓN CENAS EDUCARE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Vaso de leche Tostada de hummus de garbanzo	Vaso de leche Tostada con aceite de oliva y tomate triturado	Vaso de leche Pan con quesitos	Vaso de leche Tostada con aceite de oliva y tomate triturado	Vaso de leche Tostada de hummus de garbanzo
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
MEDIA MAÑANA	Fruta de temporada (2 piezas)	Bocadillo de jamón york	Puñado de frutos secos	Bocadillo de pavo	Fruta de temporada (2 piezas)
	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
COMIDA	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
	Patatas asadas	Ensalada de lechuga y zanahoria	Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, naranja y maíz	Menestra de verduras rehogadas con ajito y cebolla pochada
MERIENDA	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
CENA	Puñado de frutos secos	Fruta de temporada (2 piezas)	Vaso de leche	Yogur con nueces	Bocadillo de olivada
	Sopa de fideos	Crema de calabacín natural con picatostes integrales	Arroz con verduras	Ensalada de lechuga y tomate	Brocoli con patatas
TOTAL DIARIO	Cinta de lomo (100 gr en crudo)	Huevos revueltos con pavo (1 huevo de 60gr y 1 loncha de pavo)	Hamburguesa de ternera casera a la plancha (80 gr en crudo)	Tortilla francesa (huevo de 60g)	Salmón al horno (80g en crudo)
	Ensalada de lechuga y maíz	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Cous cous	Yogur
TOTAL DIARIO	Yogur	Pan	Pan	Fruta de temporada	Pan
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL
	HIDRATOS DE CARBONO	HIDRATOS DE CARBONO	HIDRATOS DE CARBONO	HIDRATOS DE CARBONO	HIDRATOS DE CARBONO
PROTEÍNAS	PROTEÍNAS	PROTEÍNAS	PROTEÍNAS	PROTEÍNAS	
LÍPIDOS	LÍPIDOS	LÍPIDOS	LÍPIDOS	LÍPIDOS	

RECOMENDACIONES DE CENA MENÚ ROTACIONAL EDUCARE

RECOMENDACIONES CENA GRUPO EDUCARE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES						
SEMANA 2	Arroz blanco con salsa de tomate	KCAL 570	Sopa de cocido	KCAL 657	Macarrones con salsa cremosa de queso	KCAL 592	Lentejas guisadas a la hortelana	KCAL 720	Crema de zanahoria natural	KCAL 640	KCAL 636
	Hamburguesa a la plancha	Carb. 80	Cocido tradicional completo	Carb. 85	Filete de abadejo con salsa de tomate y albahaca	Carb. 87	Tortilla de patata	Carb. 95	Escalope de pollo empanado	Carb. 89	Carb. 87
	Ensalada de lechuga y zanahoria	Fib. 22		Ensalada de lechuga y pepino según temporada	Fib. 32	Salteado bicolor de guisantes y zanahoria	Fib. 26	Arroz pilaf	Fib. 27	Fib. 27	
	Fruta de temporada	Lip. 18	Yogur	Fruta de temporada	Lip. 13	Fruta de temporada	Lip. 25	Fruta de temporada	Lip. 20	Lip. 20	
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
	Recomendaciones cena: Verduras, pavo, patata y yogur	Recomendaciones cena: Verduras, pescado, arroz y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, patata y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, pescado, pasta y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, pescado, patata y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, patata y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, pasta y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, pasta y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, pasta y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, pasta y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, pasta y fruta
SEMANA 3	Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada	KCAL 612	Alubias blancas estofadas al estilo tradicional	KCAL 707	Sopa maravilla	KCAL 618	Arroz blanco con tomate frito	KCAL 542	Crema Alicia	KCAL 574	KCAL 607
	Albóndigas de ternera al horno en salsa rubia de verduras	Carb. 88	Croquetas de jamón y empanadillas de atún	Carb. 83	Tortilla de patata y calabacín	Carb. 82	Filete de merluza en salsa de manzana	Carb. 85	Cuarto trasero de pollo asado con miel, romero y limón	Carb. 69	Carb. 80
	cous cous salteado	Fib. 21	Ensalada de lechuga y tomate	Fib. 31	Verduras salteadas con ajilimojili	Fib. 18	Ensalada de lechuga y maíz	Fib. 21	Patatas fritas crujientes	Fib. 26	Fib. 26
	Fruta de temporada	Lip. 19	Fruta de temporada	Lip. 27	Yogur	Lip. 23	Fruta de temporada	Lip. 13	Fruta de temporada	Lip. 21	Lip. 20
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
	Recomendaciones cena: Patata, pescado azul, verduras y yogur	Recomendaciones cena: Verduras, huevo, arroz y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, pescado, patata y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, pescado, patata y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, pasta y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, pasta y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, pasta y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, pasta y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, pasta y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, pasta y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, pasta y fruta
SEMANA 4	Judías verdes rehogadas con patatas asadas	KCAL 590	Paella extremeña	KCAL 692	Sopa de cocido	KCAL 718	Fusilli integrales con salsa de tomate casera	KCAL 637	Crema de calabaza asada con toque cítrico de naranja	KCAL 617	KCAL 651
	Tortilla francesa de queso	Carb. 65	Filete de palometa al horno con salsa española	Carb. 89	Cocido tradicional completo	Carb. 94	Filete de limanda orly	Carb. 87	Lacón a la gallega con cachelos y pimentón	Carb. 79	Carb. 83
	Ensaladilla rusa	Fib. 21	Ensalada de lechuga y aceitunas	Fib. 30	Natilla de vainilla/flan	Fib. 28	Ensalada de la huerta de lechuga, tomate y zanahoria	Fib. 26	Fruta de temporada	Fib. 27	Fib. 26
	Fruta de temporada	Lip. 27	Fruta de temporada	Lip. 24		Lip. 25	Fruta de temporada	Lip. 19	Fruta de temporada	Lip. 21	Lip. 23
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
	Recomendaciones cena: Pasta, pollo, verduras y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, ternera, patata y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, huevo, arroz y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, huevo, arroz y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, pasta y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, pasta y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, pasta y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, pasta y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, pasta y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, pasta y fruta	Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, pasta y fruta

RECOMENDACIONES DE CENA MENÚ ROTACIONAL EDUCARE

RECOMENDACIONES CENA GRUPO EDUCARE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
SEMANA 5	Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas Suprema de merluza en salsa verde	KCAL 617 Carb. 88 Prot. 25 Lip. 18	Guiso de patatas con chistorra Churrasquito de pollo con aliño al pimentón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	KCAL 602 Carb. 72 Prot. 25 Lip. 23	Crema vichy Arroz con salsa de tomate y huevo frito Fruta de temporada	KCAL 631 Carb. 97 Prot. 17 Lip. 20
	Pan Recomendaciones cena: Verduras, huevo, patata y fruta	Pan Recomendaciones cena: Verduras, pescado, pasta y fruta	Pan Recomendaciones cena: Verduras, huevo, patata y fruta	Pan Recomendaciones cena: Patata, pavo, verduras y yogur	Pan Recomendaciones cena: Verduras, pescado azul, arroz y fruta	
	Wok de arroz salteado con verduras y salsa de soja Suprema de merluza en tempura	KCAL 634 Carb. 95 Prot. 23 Lip. 18	Guisantes salteados con virutas de jamón Filete ruso a la plancha Patatas asadas Fruta de temporada	KCAL 749 Carb. 97 Prot. 34 Lip. 25	Crema de verduras natural Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja Cous cous salteado Yogur	KCAL 618 Carb. 78 Prot. 27 Lip. 22
	Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Ensalada de pepino y tomate según temporada Fruta de temporada	Fruta de temporada	Patatas fritas crujientes Yogur	
Pan Recomendaciones cena: Verduras, pollo, patata y yogur	Pan Recomendaciones cena: Sopa, pescado, verduras y fruta	Pan Recomendaciones cena: Verduras, ternera, pasta y fruta	Pan Recomendaciones cena: Arroz, huevo, verduras y fruta	Pan Recomendaciones cena: Verduras, pavo, patatas y fruta		
SEMANA 6	Arroz blanco con tomate frito Filete de palometa en salsa verde	KCAL 583 Carb. 81 Prot. 27 Lip. 17	Sopa de cocido Cocido tradicional completo Yogur	KCAL 657 Carb. 85 Prot. 28 Lip. 22	Crema de calabacín natural Filete de pollo asado con un punto de mostaza Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	KCAL 680 Carb. 83 Prot. 33 Lip. 23
	Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Ensalada de pepino y tomate según temporada Fruta de temporada	Fruta de temporada	Patatas fritas crujientes Yogur	
	Pan Recomendaciones cena: Verduras, pollo, patata y yogur	Pan Recomendaciones cena: Verduras, huevo, arroz y fruta	Pan Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, patata y fruta	Pan Recomendaciones cena: Verduras, pescado, pasta y fruta	Pan Recomendaciones cena: Arroz, huevo, verduras y fruta	
	Arroz blanco con tomate frito Filete de palometa en salsa verde	KCAL 583 Carb. 81 Prot. 27 Lip. 17	Sopa de cocido Cocido tradicional completo Yogur	KCAL 657 Carb. 85 Prot. 28 Lip. 22	Crema de calabacín natural Filete de pollo asado con un punto de mostaza Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	KCAL 618 Carb. 78 Prot. 27 Lip. 22
SEMANA 7	Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Ensalada de pepino y tomate según temporada Fruta de temporada	Fruta de temporada	Patatas fritas crujientes Yogur	
	Pan Recomendaciones cena: Verduras, pollo, patata y yogur	Pan Recomendaciones cena: Verduras, huevo, arroz y fruta	Pan Recomendaciones cena: Verduras, cerdo, patata y fruta	Pan Recomendaciones cena: Verduras, pescado, pasta y fruta	Pan Recomendaciones cena: Arroz, huevo, verduras y fruta	
	Arroz blanco con tomate frito Filete de palometa en salsa verde	KCAL 583 Carb. 81 Prot. 27 Lip. 17	Sopa de cocido Cocido tradicional completo Yogur	KCAL 657 Carb. 85 Prot. 28 Lip. 22	Crema de calabacín natural Filete de pollo asado con un punto de mostaza Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	KCAL 680 Carb. 83 Prot. 33 Lip. 23
	Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Ensalada de pepino y tomate según temporada Fruta de temporada	Fruta de temporada	Patatas fritas crujientes Yogur	