

ANALISIS NUTRICIONAL MENÚ COLEGIOS EDUCARE CURSO 2020-2021

MENÚ CURSO 2020-2021



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	KCAL	KCAL
SEMANA 1	Crema de verduras natural 641	KCAL Códigos al pomodoro con hierbas aromáticas 641	KCAL Garbanzos guisados a la jardinera 687	KCAL Judías verdes salteadas con virutas de york 674	KCAL Paella de verduras de temporada 622	KCAL	KCAL 647
	Huevos fritos con salchichas frankfurt 68	Carb. Estofado de ternera al estilo tradicional 86	Carb. Bacalao empanado 86	Carb. Wok de espaguetis integrales con cerdo y verduras y un punto suave de soja 95	Carb. Suprema de merluza al horno con picada de perejil fresco 76	Carb.	Carb. 88
	Patatas asadas 21	Prot. Menestra de verduras rehogadas con ajo y cebollita pochada 21	Prot. Ensalada de lechuga, naranja y maíz 43	Prot. Ensalada de lechuga, naranja y maíz 28	Prot. Ensalada de lechuga y zanahoria 23	Prot.	Prot. 25
	Fruta de temporada 32	Lip. Fruta de temporada 32	Lip. Fruta de temporada 19	Lip. Fruta de temporada 19	Lip. Fruta de temporada 24	Lip.	Lip. 17
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
SEMANA 2	Macarrones con salsa cremosa de queso 692	KCAL Sopa de cocido 692	KCAL Crema de zanahoria natural 653	KCAL Lentejas guisadas a la hortelana 619	KCAL Arroz tres delicias casero 653	KCAL	KCAL 642
	Carrillera de cerdo asada en salsa 90	Carb. Cocido tradicional completo 90	Carb. Tortilla de patata 84	Carb. *Croquetas artesanas de jamón y empanadillas de atún 80	Carb. Filete de abadejo en adobo andaluz 89	Carb.	Carb. 88
	Salteado bicolor de guisantes y zanahoria 35	Prot. Yogur 21	Prot. Pisto hortelano de verduras 33	Prot. Ensalada de lechuga y maíz 14	Prot. Ensalada de lechuga y tomate 29	Prot.	Prot. 29
	Fruta de temporada 21	Lip. Fruta de temporada 21	Lip. Fruta de temporada 20	Lip. Fruta de temporada 26	Lip. Fruta de temporada 20	Lip.	Lip. 18
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan blanco
SEMANA 3	Brócoli rehogado con ajo y cebolla pochada 647	KCAL Alubias blancas estofadas al estilo tradicional 647	KCAL Arroz blanco con tomate frito 697	KCAL Sopa de pistones 569	KCAL Crema de puerros natural 570	KCAL	KCAL 608
	Farfalle con salsa boloñesa y hierbas provenzales 88	Carb. Tortilla de patata y calabacín 88	Carb. Suprema de merluza con toque cítrico y hierbas aromáticas 89	Carb. Albóndigas de ternera en salsa rubia 91	Carb. Cuarto trasero de pollo asado con miel, romero y limón 70	Carb.	Carb. 73
	Fruta de temporada 23	Prot. Ensalada de lechuga y tomate 23	Prot. Ensalada de lechuga y maíz 29	Prot. Salteado de verduritas dado 21	Prot. Patatas fritas crujientes 31	Prot.	Prot. 26
	Fruta de temporada 22	Lip. Fruta de temporada 22	Lip. Fruta de temporada 25	Lip. Yogur 12	Lip. Fruta de temporada 19	Lip.	Lip. 23
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
SEMANA 4	Fusilli integrales salteados con ratatouille de verduras 649	KCAL Arroz salteado con huevo, maíz y zanahoria 649	KCAL Sopa de cocido 644	KCAL Guisantes salteados con virutas de york 622	KCAL Crema de calabaza asada con toque cítrico de naranja 680	KCAL	KCAL 618
	Tortilla francesa de queso 76	Carb. Lomos de jurel al horno con ajos confitados y perejil 89	Carb. Cocido tradicional completo 89	Carb. Fideuá de pescado con verduritas de la huerta 84	Carb. Lacón a la gallega con cachelos y pimentón 91	Carb.	Carb. 80
	Ensalada de tomate, maíz y sesam 22	Prot. Ensalada de lechuga y aceitunas 22	Prot. Ensalada de lechuga y maíz 29	Prot. Natillas de vainilla / Flan 30	Prot. Fruta de temporada 32	Prot.	Prot. 27
	Fruta de temporada 27	Lip. Fruta de temporada 27	Lip. Fruta de temporada 19	Lip. Pan blanco 18	Lip. Fruta de temporada 20	Lip.	Lip. 21
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
SEMANA 5	Espaguetis integrales gratinados con queso fundido 677	KCAL Guiso de patatas en salsa verde 677	KCAL Alubias blancas guisadas con calabaz y un punto de curry 585	KCAL Crema de calabacín natural 619	KCAL Sopa de lluvia 658	KCAL	KCAL 596
	Suprema de merluza en tempura 89	Carb. Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja 69	Carb. San Jacobo de jamón y queso fundido 69	Carb. Arroz con salsa de tomate y huevo frito 80	Carb. Ragout de pavo guisado con salsa exótica de piña 102	Carb.	Carb. 74
	Ensalada de lechuga y tomate 29	Prot. Ensalada de lechuga y aceitunas 29	Prot. Ensalada de lechuga y maíz 25	Prot. Fruta de temporada 14	Prot. Parmentier de patata 18	Prot.	Prot. 36
	Fruta de temporada 21	Lip. Fruta de temporada 21	Lip. Fruta de temporada 23	Lip. Pan blanco 26	Lip. Yogur 20	Lip.	Lip. 17
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
SEMANA 6	Wok de arroz salteado con verdura y salsa de soja 601	KCAL Judías verdes rehogadas con sofrito de tomate natural 601	KCAL Lentejas estofadas con quinoa y verduras de temporada 645	KCAL Crema de verduras natural 679	KCAL Tallarines con salsa napolitana y queso rallado 649	KCAL	KCAL 629
	Suprema de merluza en salsa verde 89	Carb. Filete ruso a la plancha 89	Carb. Tortilla de patata 74	Carb. Guiso de magro estofado con patatas y verduras 88	Carb. Bacalao a la dorada 86	Carb.	Carb. 80
	Ensalada de lechuga y zanahoria 22	Prot. Patatas fritas crujientes 22	Prot. Ensalada de tomate y cebolla con orégano 31	Prot. Cous cous salteado 27	Prot. Ensalada de lechuga y maíz 27	Prot.	Prot. 31
	Fruta de temporada 17	Lip. Yogur 17	Lip. Fruta de temporada 24	Lip. Fruta de temporada 25	Lip. Fruta de temporada 22	Lip.	Lip. 20
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan blanco
SEMANA 7	Arroz blanco con tomate frito 669	KCAL Sopa de cocido 669	KCAL Fusilli a la carbonara con lardones de bacon 643	KCAL Lentejas guisadas con chorizo 643	KCAL Crema de calabaza y puerro natural 647	KCAL	KCAL 581
	Albóndigas de merluza y calamar en salsa 106	Carb. Cocido tradicional completo 106	Carb. Lomo de jurel al horno con limón 84	Carb. Huevos revueltos con jamón york 86	Carb. Filete de pollo asado con un punto de mostaza 86	Carb.	Carb. 74
	Ensalada de lechuga y zanahoria 23	Prot. Ensalada de lechuga y zanahoria 23	Prot. Ensalada de lechuga y tomate 33	Prot. Ensalada de lechuga y maíz 25	Prot. Patatas fritas dado 35	Prot.	Prot. 25
	Fruta de temporada 17	Lip. Yogur 17	Lip. Fruta de temporada 20	Lip. Fruta de temporada 22	Lip. Fruta de temporada 18	Lip.	Lip. 20
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco

*MENÚ SUJETO A CAMBIOS PARA INCLUIR LAS JORNADAS GASTRONÓMICAS REGIONALES Y OCASIONALMENTE POR DÍAS FESTIVOS Y OPERATIVA DE LAS COCINAS.

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.

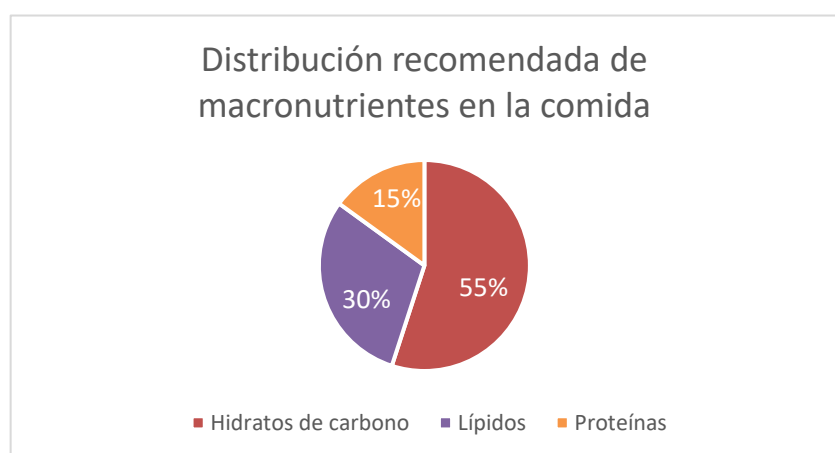
De sobra es conocido la importancia de una adecuada alimentación a lo largo de toda la etapa escolar de los alumnos, adaptándose en cada momento a las diferentes necesidades en materia de energía y nutrientes según la edad.

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).



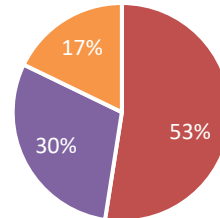
En el gráfico de la derecha se destaca como debe estar distribuida esa energía entre los tres macronutrientes principales: hidratos de carbono, lípidos y proteínas.

Haciendo un paralelismo con los datos obtenidos de nuestro menú rotacional de 7 semanas en el que tenemos una media energética de 633 kcal distribuidas en:

- 84 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
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 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
Primeros platos								
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
Segundos platos								
Carne	1 a 3	1,5	1,5	2	1,5	2	2	1,5
Pescado	1 a 3	2	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	2	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

- 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	 CODINMA Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.
--	---