



ANALISIS NUTRICIONAL MENÚ  
COLEGIOS EDUCARE CURSO 2023-2024



## Menú grupo Educare 2023-2024

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

Semana	Día	Plato	Carb.	Prot.	Lip.	KCAL
SEMANA 1	LUNES	Arroz negro con calamares				622
		Suprema de merluza con salsa marinera	90			
		Ensalada de lechuga y zanahoria	26			
		Fruta de temporada			17	
SEMANA 1	MARTES	Sopa de caracolas				566
		Cinta de lomo adobado a la plancha	67			
		Ensalada de lechuga y maíz	31			
		Yogur			19	
SEMANA 1	MIÉRCOLES	Crema de verduras natural				537
		Huevos fritos con salchichas frankfurt	58			
		Fruta de temporada			19	
		Pan			25	
SEMANA 1	JUEVES	Alubias blancas guisadas a la jardinera				641
		Medallón de bacalao con salsa de tomate casera	88			
		Ensalada de lechuga, naranja y maíz	34			
		Fruta de temporada			17	
SEMANA 1	VIERNES	Salteado de judías verdes, zanahoria y patata rehogado con ajito y cebolla				605
		Crema de verduras (rango 3-6 años)				
		Canelones de carne asada al gratén	80			
		Fruta de temporada			16	
SEMANA 2	LUNES	Lentejas guisadas a la hortelana				730
		Tortilla de patata	94			
		Ensalada de lechuga y aceitunas	27			
		Fruta de temporada			27	
SEMANA 2	MARTES	Arroz blanco con tomate frito				594
		Hamburguesa mixta a la plancha	89			
		Ensalada de lechuga y zanahoria	26			
		Fruta de temporada			15	
SEMANA 2	MIÉRCOLES	Sopa de cocido				674
		Cocido tradicional completo	88			
		Yogur			28	
		Pan			23	
SEMANA 2	JUEVES	Crema de zanahoria natural				598
		Magro de cerdo estofado al estilo tradicional	70			
		Patatas asadas	27			
		Fruta de temporada			23	
SEMANA 2	VIERNES	Macarrones integrales con salsa cremosa de queso				619
		Suprema de merluza a la gallega	88			
		Ensalada de tomate y cebolla con orégano	29			
		Fruta de temporada			15	
SEMANA 3	LUNES	Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada / Crema de verduras (rango 3-6 años)				558
		Albóndigas de cerdo con salsa de verduras	58			
		Patatas fritas crujientes	29			
		Fruta de temporada			23	
SEMANA 3	MARTES	Sopa maravilla				558
		Huevos revueltos con jamón york y queso fundido	67			
		Ensalada de lechuga y zanahoria	23			
		Yogur			22	
SEMANA 3	MIÉRCOLES	Crema hortelana				610
		Cuarto trasero de pollo asado con miel, romero y limón / Pollo troceado (Rango 3-6 y 7-9 años)	77			
		Arroz blanco	26			
		Fruta de temporada			22	
SEMANA 3	JUEVES	Alubias blancas estofadas al estilo tradicional				763
		Croquetas de jamón y empanadillas de atún	84			
		Ensalada de lechuga y tomate	32			
		Fruta de temporada			33	
SEMANA 3	VIERNES	Arroz blanco con tomate frito				617
		Solomillo de atún a la plancha / Lomos de jurel al horno con ajito y cebolla pochada (pescado apto rango 3-6 y 7-9 años)	94			
		Ensalada de lechuga y maíz	28			
		Fruta de temporada			14	
SEMANA 4	LUNES	Crema de calabaza natural				627
		Tortilla de patata	79			
		Ensalada de lechuga y remolacha	18			
		Yogur			26	
SEMANA 4	MARTES	Arroz con pollo y verduritas				622
		Pez san pedro al horno con ajos confitados y perejil	88			
		Ensalada de lechuga y aceitunas	30			
		Fruta de temporada			17	
SEMANA 4	MIÉRCOLES	Sopa de cocido				627
		Cocido tradicional completo	85			
		Fruta de temporada			24	
		Pan			20	
SEMANA 4	JUEVES	Fusilli con salsa de tomate casera				652
		Filete de abadejo en tempura	99			
		Ensalada de tomate y cebolla con orégano	31			
		Fruta de temporada			14	
SEMANA 4	VIERNES	Lentejas guisadas con zanahorias				747
		Caldera de cerdo Duroc en salsa especiada y orégano	87			
		Salteado de verduritas dado	39			
		Fruta de temporada			27	
SEMANA 5	LUNES	Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas				661
		Suprema de merluza en salsa verde	97			
		Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz	27			
		Fruta de temporada			18	
SEMANA 5	MARTES	Lentejas guisadas a la jardinera				712
		San jacob de jamón y queso fundido	99			
		Ensalada de lechuga y maíz	34			
		Fruta de temporada			20	
SEMANA 5	MIÉRCOLES	Guiso de patatas a la riojana con chorizo				637
		Churrasco de pollo con aliño al pimentón	69			
		Ensalada de lechuga y tomate	30			
		Fruta de temporada			26	
SEMANA 5	JUEVES	Crema vichy				637
		Arroz con salsa de tomate y huevo frito	97			
		Fruta de temporada			17	
		Pan			20	
SEMANA 5	VIERNES	Sopa de estrellas con juliana de verdura				667
		Lacón a la gallega con cachelos y pimentón	91			
		Yogur			33	
		Pan			19	
SEMANA 6	LUNES	Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada / Crema de verduras (rango 3-6 años)				702
		Huevos revueltos con patatas y salchichas	70			
		Fruta de temporada			29	
		Pan			34	
SEMANA 6	MARTES	Arroz salteado con boloñesa de carne				610
		Filete de abadejo a la vizcaína	88			
		Ensalada de lechuga y zanahoria	28			
		Fruta de temporada			16	
SEMANA 6	MIÉRCOLES	Alubias blancas guisadas con calabaza				710
		Albóndigas de cerdo con salsa de verduras	76			
		Salteado bicolor de guisantes y zanahoria	42			
		Yogur			26	
SEMANA 6	JUEVES	Coditos con salsa napolitana y queso rallado				732
		Suprema de merluza en tempura	103			
		Ensalada de lechuga y maíz	29			
		Fruta de temporada			23	
SEMANA 6	VIERNES	Crema de verduras natural				612
		Estofado de cerdo en salsa española	73			
		Patatas panadera con cebollita pochada	28			
		Fruta de temporada			23	
SEMANA 7	LUNES	Fusilli a la carbonara con lardones de bacon				699
		Buñuelos de bacalao	110			
		Ensalada de lechuga y tomate	25			
		Fruta de temporada			18	
SEMANA 7	MARTES	Lentejas guisadas con chorizo				682
		Huevos revueltos con jamón york	77			
		Ensalada de lechuga y maíz	35			
		Fruta de temporada			26	
SEMANA 7	MIÉRCOLES	Arroz blanco con tomate frito				595
		Lomos de jurel al horno con ajos confi	90			
		Ensalada de lechuga y zanahoria	27			
		Fruta de temporada			14	
SEMANA 7	JUEVES	Sopa de cocido				626
		Cocido tradicional completo	85			
		Fruta de temporada			24	
		Pan			20	
SEMANA 7	VIERNES	Crema de calabacín natural				630
		Filete de pollo asado con un punto de mostaza	75			
		Patatas fritas crujientes	31			
		Yogur			31	

## JUSTIFICACIÓN

Bien sabemos de la gran importancia que tiene llevar una alimentación saludable a lo largo de la vida, y cuanto más, durante la infancia y adolescencia. Estas etapas son cruciales a la hora de establecer unos buenos hábitos alimentarios que nos ayudaran a prevenir la aparición de diversas enfermedades.

Esto justifica que los menús escolares cumplan una serie de requisitos que ayuden a llevar a cabo una dieta equilibrada para los alumnos.

Para realizar el análisis nutricional del menú rotacional del curso 2023-2024 de los centros de enseñanza del Grupo Educare, el departamento de nutrición de Sodexo se basa en el **Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos**.

Este documento, de 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 de la información del menú las fichas técnicas para el rango de edad 7-9 años. Estas fichas están desarrolladas por el equipo de Food Platform de Sodexo; compuesto por chefs, nutricionistas y tecnólogos de alimentos titulados; y en ellas se ofrece, tanto la información necesaria dirigida a los equipos de cocina para la correcta elaboración de los menús, como todo lo establecido en materia de valoración nutricional e información sobre alérgenos de declaración obligatoria. Tal y como se establece en el real decreto 126/2015 del 27 de febrero.

## QUÉ DEBE CUMPLIR EL MENÚ ESCOLAR

Para favorecer un correcto crecimiento y desarrollo físico e intelectual de los alumnos, el menú debe cumplir con los siguientes puntos.

### 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.

### Que exista variedad

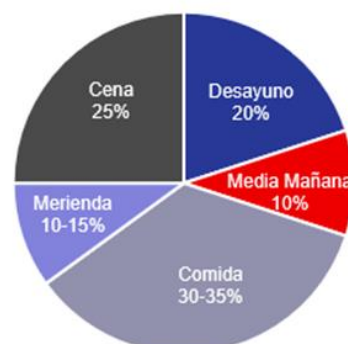
De esta forma incluirá todos los grupos de alimentos y diferentes formas de elaboración. La innovación forma parte de nuestro trabajo y por ello cada año proponemos recetas novedosas que ayudarán a los alumnos a conocer la gastronomía de otras regiones o países. Platos como el arroz negro con calamares, merluza a la gallega o el jamón asado con salsa de manzana son algunos ejemplos de esta búsqueda de novedades.

### Debe ser 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.

En la siguiente gráfica podemos observar el reparto calórico recomendado a lo largo del día:

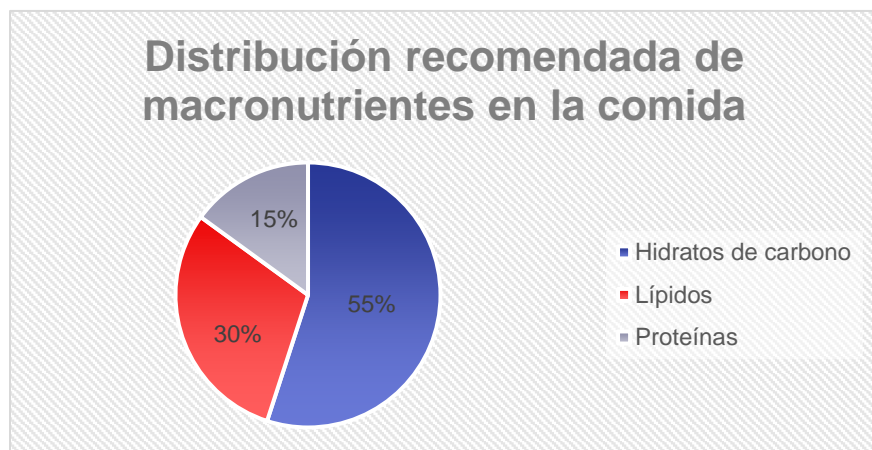
Reparto calórico en las 5 ingestas diarias



## DISTRIBUCIÓN DE ENERGÍA Y MACRONUTRIENTES

Si tomamos como referencia las recomendaciones de la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) en el marco del programa PERSEO de la estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), y la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación), 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 siguiente gráfico, se muestra la distribución óptima de los macronutrientes, a la hora de la comida para la población infantil.

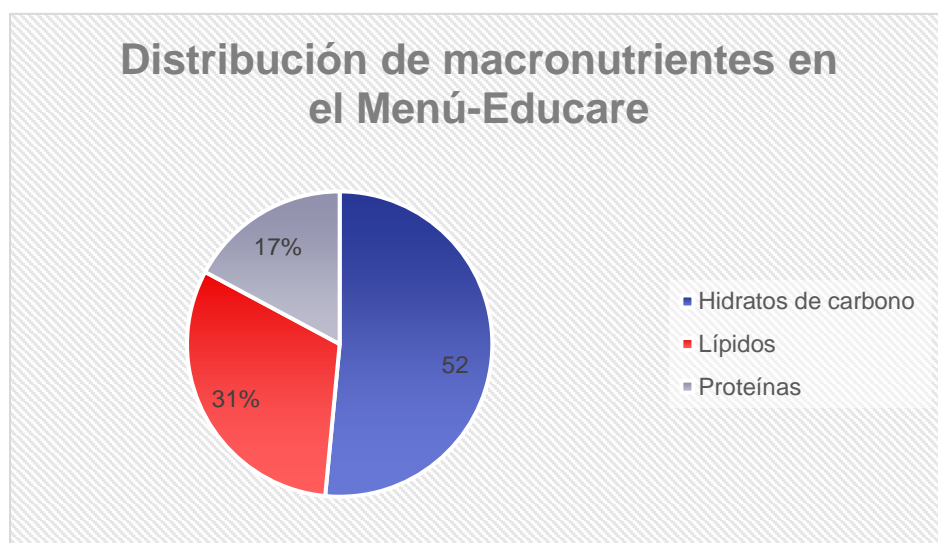


### ¿Cómo se distribuyen los macronutrientes en nuestro menú?

Basándonos en la media de los datos obtenidos de las 7 semanas de menú:

Energía: 638 kcal  
 Hidratos de carbono: 83g  
 Proteínas: 27g  
 Lípidos: 22g

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 inferior perteneciente al anexo 1 del Documento de consenso, antes citado.

### 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.

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	1,5	1	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	1	1
<b>Segundos platos</b>								
Carne	1 a 3	1,5	2,5	2	1,5	2	2	1,5
Pescado	1 a 3	2	1	1	2	1	2	1
Huevos	1 a 2	1	1	1	1	1	1	1
Precocinados	3 al mes	1	-	1	-	1	-	1
<b>Guarniciones</b>								
Ensaladas	3 a 4	3	3	3	3	3	2	3
Otros	1 a 2	2	2	2	1	1	2	1
<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

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

- **Potenciar el empleo de variedades integrales de los cereales.** Tenemos presencia de producto integral en nuestro menú.
- **Diariamente debemos encontrarnos una ración de verduras en forma de primer plato o de guarnición.** Se cumple en el menú rotacional.
- **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.** Ejemplos de fichas técnicas que estamos analizando: Brócoli rehogado con ajo y cebolla pochada o ensalada de lechuga y zanahoria.

## RECOMENDACIONES DE LA OMS PARA IMPLANTAR EN LOS MENÚS ESCOLARES

En 2021 la OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en establecimientos tales como escuelas, guarderías, etc. Para ello publica un plan de acción para formular y aplicar políticas públicas relativas a la adquisición de alimentos y los servicios de restauración en pro de la salubridad de la alimentación, este plan establece algunas recomendaciones:

1. **Restringir la ingesta de sodio y procurar que la sal de consumo esté yodada.** Desde el año 2021 Sodexo ha limitado el consumo de sal en la elaboración de nuestros platos en un 40%. Además, se ha establecido el uso de sal yodada para todas nuestras recetas del segmento de educación.
2. **Limitar el consumo de azúcares libres.** Favorecemos las elaboraciones caseras, evitando al máximo el uso de alimentos procesados que van asociados en muchas ocasiones a este tipo de azúcares.
3. **Priorizar el consumo de grasas insaturadas con respecto a las saturadas.** Todas nuestras recetas se elaboran con aceites con un perfil lipídico alto en grasas insaturadas, como es el aceite de oliva o el de girasol.
4. **Dejar de utilizar los ácidos grasos trans de elaboración industrial.** A la hora de diseñar nuestros menús escolares trabajamos minimizando al máximo el uso de productos con ácidos grasos trans y favoreciendo el consumo de alimentos frescos y de temporada.
5. **Aumentar el consumo de cereales integrales, hortalizas, frutas, legumbres y frutos secos.** En nuestro menú encontraremos multitud de recetas con todos estos ingredientes, destacando la presencia diaria de una ración de verdura u hortaliza en forma de primer plato o guarnición.
6. **Garantizar la disponibilidad gratuita de agua potable.** Nuestro menú no se acompaña de otra bebida diaria que no sea el agua, siempre a disposición durante todo el servicio.

## INFORMACIÓN ADICIONAL

Esta sección destinada a solventar consultas resultantes del curso anterior, la vamos a dedicar al siguiente tema de actualidad:

### 121/000107 Proyecto de Ley de prevención de las pérdidas y el desperdicio alimentario

El objetivo de esta normativa es fomentar las actuaciones para evitar la pérdida de alimentos en toda la cadena alimentaria, desde la cosecha hasta el consumo.

El 11 de mayo de 2023 fue aprobada por el pleno del congreso con una rotunda mayoría: 269 votos a favor, ninguno en contra y 70 abstenciones. Se prevé que su entrada en vigor sea pronta, a la espera de que el senado lo ratifique. En ese caso, y una vez publicado en el BOE, habrá un plazo de un mes para ello.

Sodexo, como empresa involucrada en el proceso de la cadena alimentaria, está trabajando activamente desde hace años para cumplir esta normativa. Nuestro programa WasteWatch; galardonado en los premios Hot Concepts 2023 en la categoría de colectividades; ha logrado ahorrar más de 487.000 comidas y ha evitado más de 1.850 toneladas métricas de CO2 desde su implantación en 2019.

### ¿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, basado en las recomendaciones del **Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos** elaborado por la AESAN y en las pautas de la OMS, sobre el menú rotacional de 7 semanas del Grupo Educare para el próximo curso 2023-24, es correcto.

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.