

# ANÁLISIS NUTRICIONAL MENÚ COLEGIOS EDUCARE CURSO 2021-2022

## MENÚ CURSO 2021-2022

colegios  
educare

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

SEMANA 1

Paella de verduras de temporada	KCAL	631
Suprema de merluza al horno con picada de perezil fresco	Carb.	88
Ensalada de lechuga y zanahoria	Prot.	25
Yogur	Lip.	19
Pan		

Crema de verduras natural	KCAL	722
Huevos fritos con salchichas frankfurt	Carb.	91
Patatas asadas	Prot.	25
Fruta de temporada	Lip.	28
Pan		

Judías verdes saiteadas con virutas de york	KCAL	621
Wok de espaguetis integrales con cerdo y verduras con un punto suave de soja	Carb.	76
Fruta de temporada	Prot.	23
Fruta de temporada	Lip.	24
Pan		

Alubias blancas guisadas a la jardinera	KCAL	609
Bacalao empanado	Carb.	93
Ensalada de lechuga, naranja y maíz	Prot.	30
Fruta de temporada	Lip.	12
Pan		

Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas	KCAL	718	KCAL	660
Estofado de ternera al estilo tradicional	Carb.	92	Carb.	88
Menestra de verduras rehogadas con ajo y cebolla pochada	Prot.	32	Prot.	27
Fruta de temporada	Lip.	24	Lip.	21
Pan				

SEMANA 2

Arroz tres delicias casero	KCAL	662
*Croquetas de jamón y empanadillas de atún/	Carb.	98
*Croquetas de jamón y rabas de calamar	Prot.	21
Ensalada de lechuga y tomate	Lip.	21
Fruta de temporada		
Pan		

Sopa de cocido	KCAL	657
Cocido tradicional completo	Carb.	85
Yogur	Prot.	28
Yogur	Lip.	22
Pan		

Crema de zanahoria natural	KCAL	657
Escalope de pollo empanado	Carb.	89
Arroz pilaf	Prot.	27
Fruta de temporada	Lip.	20
Pan		

Lentejas guisadas a la hortelana	KCAL	640
Tortilla de patata	Carb.	89
Salteado bicolor de guisantes y zanahoria	Prot.	26
Fruta de temporada	Lip.	25
Pan		

Macarrones con salsa cremosa de queso	KCAL	682	KCAL	646
Filete de abadejo con salsa de tomate y albahaca	Carb.	87	Carb.	91
Ensalada de lechuga y pepino según temporada	Prot.	32	Prot.	26
Fruta de temporada	Lip.	18	Lip.	20
Pan				

SEMANA 3

Brócoli rehogado con ajo y cebolla pochada	KCAL	612
Farfalle con salsa boloñesa y hierbas provenzales	Carb.	88
Ensalada de lechuga y tomate	Prot.	21
Fruta de temporada	Lip.	19
Pan		

Alubias blancas estofadas al estilo tradicional	KCAL	748
Tortilla de patata y calabacín	Carb.	89
Ensalada de lechuga y tomate	Prot.	29
Fruta de temporada	Lip.	29
Pan		

Sopa de pistones	KCAL	559
Albóndigas de ternera en salsa rubia	Carb.	69
Salteado de verduritas dado	Prot.	31
Yogur	Lip.	18
Pan		

Arroz blanco con tomate frito	KCAL	542
Filete de merluza en salsa de manzana	Carb.	85
Ensalada de lechuga y maíz	Prot.	21
Fruta de temporada	Lip.	13
Pan		

Crema Alicia	KCAL	674	KCAL	607
Cuarto trasero de pollo asado con miel, romero y limón	Carb.	69	Carb.	80
Patatas fritas crujientes	Prot.	26	Prot.	26
Fruta de temporada	Lip.	21	Lip.	20
Pan				

SEMANA 4

Judías verdes rehogadas con patatas asadas	KCAL	590
Tortilla francesa de queso	Carb.	65
Ensaladilla rusa	Prot.	21
Fruta de temporada	Lip.	27
Pan		

Paella extremeña	KCAL	645
Lomos de jurel al horno con ajos confinados y perezil	Carb.	87
Ensalada de lechuga y aceitunas	Prot.	29
Fruta de temporada	Lip.	20
Pan		

Sopa de cocido	KCAL	645
Cocido tradicional completo	Carb.	87
Ensalada de lechuga y tomate	Prot.	29
Fruta de temporada	Lip.	20
Pan		

Fusilli integrales con salsa de tomate casera	KCAL	627
Filete de limanda orly	Carb.	85
Ensalada de la huerta de lechuga, tomate y zanahoria	Prot.	24
Natillas de vainilla/Fian	Lip.	20
Pan		

Crema de calabaza asada con toque cítrico de naranja	KCAL	739	KCAL	617	KCAL	643
Lacón a la gallega con cachelos y pimentón	Carb.	96	Carb.	79	Carb.	84
Fruta de temporada	Prot.	30	Prot.	27	Prot.	26
Fruta de temporada	Lip.	24	Lip.	21	Lip.	22
Pan						

SEMANA 5

Macarrones integrales gratinados con queso fundido	KCAL	676
Suprema de merluza en salsa verde	Carb.	85
Ensalada tricolor de lechuga batavia zanahoria y maíz	Prot.	28
Fruta de temporada	Lip.	23
Pan		

Guiso de patatas con chistorra	KCAL	602
Churrasquito de pollo con aliño al pimentón	Carb.	72
Ensalada de lechuga y tomate	Prot.	25
Fruta de temporada	Lip.	23
Pan		

Lentejas estofadas con arroz integral y verduritas de la huerta	KCAL	602
San jacob de jamón y queso fundido	Carb.	72
Ensalada de pepino y tomate según temporada	Prot.	25
Fruta de temporada	Lip.	23
Pan		

Crema vichy	KCAL	640
Arroz con salsa de tomate y huevo frito	Carb.	89
Fruta de temporada	Prot.	27
Fruta de temporada	Lip.	20
Pan		

Sopa de lluvia	KCAL	631	KCAL	680	KCAL	646
Carrillera de cerdo asada en salsa	Carb.	97	Carb.	88	Carb.	85
Patatas fritas crujientes	Prot.	17	Prot.	33	Prot.	26
Yogur	Lip.	20	Lip.	28	Lip.	22
Pan						

SEMANA 6

Wok de arroz salteado con verduras y salsa de soja	KCAL	668
Suprema de merluza en tempura	Carb.	94
Ensalada de lechuga y zanahoria	Prot.	26
Yogur	Lip.	20
Pan		

Guisantes salteados con virutas de jamón	KCAL	749
Filete ruso a la plancha	Carb.	97
Patatas asadas	Prot.	34
Fruta de temporada	Lip.	25
Pan		

Alubias blancas guisadas con calabaza	KCAL	696
Tortilla de patata	Carb.	90
Ensalada de tomate y cebolla con orégano	Prot.	25
Fruta de temporada	Lip.	25
Pan		

Crema de verduras natural	KCAL	578
Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja	Carb.	78
Cous cous salteado	Prot.	25
Fruta de temporada	Lip.	18
Pan		

Coditos con salsa napolitana y queso rallado	KCAL	710	KCAL	680
Bacalao a la dorada	Carb.	98	Carb.	91
Ensalada de lechuga y remolacha	Prot.	38	Prot.	29
Fruta de temporada	Lip.	20	Lip.	22
Pan				

SEMANA 7

Arroz blanco con tomate frito	KCAL	553
Lomos de jurel al horno con limón	Carb.	80
Ensalada de lechuga y aceitunas	Prot.	26
Fruta de temporada	Lip.	14
Pan		

Sopa de cocido	KCAL	657
Cocido tradicional completo	Carb.	85
Yogur	Prot.	28
Yogur	Lip.	22
Pan		

Fusilli a la carbonara con lardones de bacon	KCAL	610
Filetitos de merluza con caracter riojano	Carb.	90
Ensalada de lechuga y tomate	Prot.	27
Fruta de temporada	Lip.	15
Pan		

Lentejas guisadas con chorizo	KCAL	692
Huevos revueltos con jamón york	Carb.	80
Ensalada de lechuga y maíz	Prot.	35
Fruta de temporada	Lip.	26
Pan		

Crema de calabacín natural	KCAL	657	KCAL	613
Filete de pollo asado con un punto de mostaza	Carb.	73	Carb.	81
Patatas fritas crujientes	Prot.	28	Prot.	28
Fruta de temporada	Lip.	18	Lip.	19
Pan				

\*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:

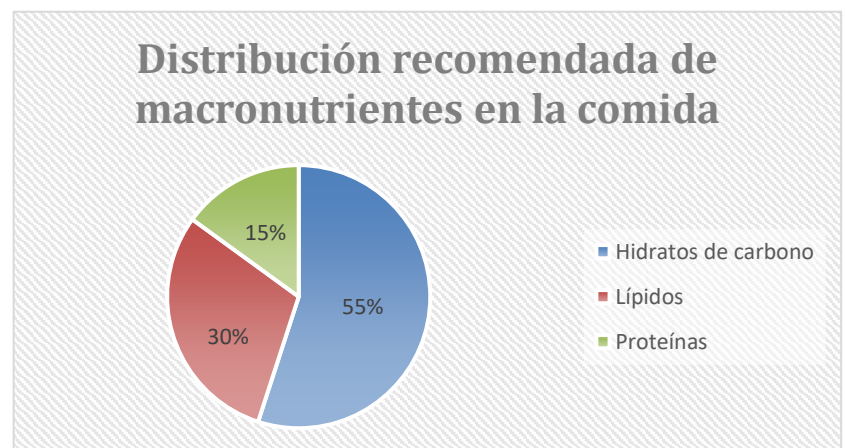
- **Equilibrado:** El menú debe adaptarse en todo momento a las diferentes necesidades en materia de energía y nutrientes según la edad. Debido a esto, de cada una de las recetas del menú existen cuatro fichas técnicas con diferentes gramajes para las distintas etapas escolares.
- **Variado:** De esta 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)

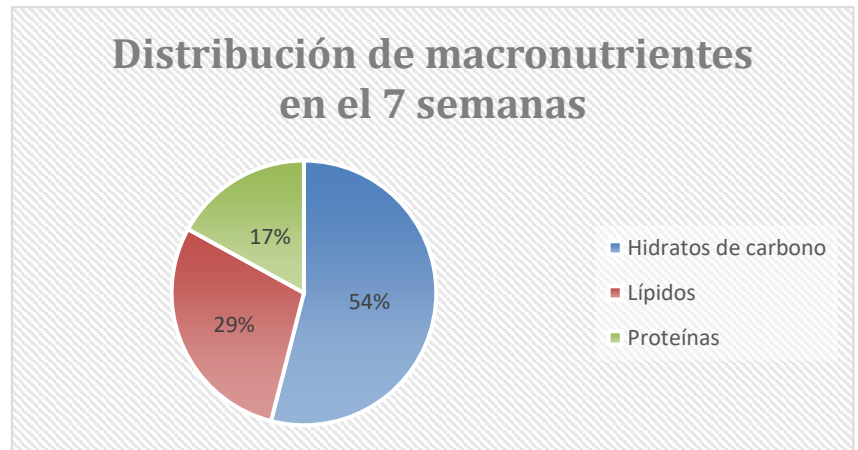
En el gráfico de la derecha vemos la distribución ideal de los macronutrientes a la hora de la comida para la población infantil.



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

- 649 kcal
- 87 gr. Hidratos de carbono
- 28 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
<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 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
<b>Primeros platos</b>								
Arroz	1	1	1	1	1 (2º)	1	1	
Pasta	1	1+1 (2º)	0,5 + 1 (2º)	1,5	1,5	1,5	1	1,5
Legumbres	1 a 2	1	1+1 (2º)	1	1 (2º)	1	2	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	1,5	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	-	-
<b>Guarniciones</b>								
Ensaladas	3 a 4	2	2	2	2	3	3	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.** 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 la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición.

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	 <b>CODINMA</b> Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.
--	--