

ANÁLISIS NUTRICIONAL MENÚ COLEGIOS EDUCARE CURSO 2023-2024

Menú grupo Educare 2023-2024

SEMANA 1
SEMANA 2
SEMANA 3
SEMANA 4
SEMANA 5
SEMANA 6
SEMANA 7

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Arroz salteado con bollofesa de carne 590 Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco 87 Ensalada de lechuga y zanahoria 24 Fruta de temporada 16 Pan	Sopa de caracolas Cinta de lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan	Crema de verduras natural 537 Huevos fritos con salchichas frankfurt 58 Fruta de temporada 19 Pan	Alubias blancas guisadas a la jardinera 609 Bacalao empanado/ Figuritas de merluza al horno Ensalada de lechuga, naranja y maiz Fruta de temporada Pan	Salteado de judias verdes, zanahoria y patata rehogado con ajito y cebolla 605 Canelones de carne asada al gratén 80 Fruta de temporada 16 Pan
SEMANA 2	Arroz blanco con tomate frito 586 Hamburguesa de ternera a la plancha 89 Ensalada de lechuga y zanahoria 23 Fruta de temporada 15 Pan	Sopa de cocido Cocido tradicional completo Yogur Pan	Macarrones integrales con salsa cremosa de queso 630 Suprema de merluza a la gallega 89 Salteado bicolor de guisantes y zanahoria 30 Fruta de temporada 15 Pan	Crema de zanahoria natural 598 Magro de cerdo estofado al estilo tradicional 70 Patatas asadas 27 Fruta de temporada Pan	Lentejas guisadas a la hortelana 730 Tortilla de patata 94 Ensalada de lechuga y aceitunas 27 Fruta de temporada Pan
SEMANA 3	Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada 558 Albóndigas de cerdo con salsa de verduras 58 Patatas fritas crujientes 29 Fruta de temporada 23 Pan	Alubias blancas estofadas al estilo tradicional Croquetas de jamón y empanadillas de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan	Arroz blanco con tomate frito 616 Lomos de jurel al horno con ajito y cebolla pochada/ Solomillo de atún a la plancha Ensalada de lechuga y maiz Fruta de temporada Pan	Sopa maravilla 558 Huevos revueltos con jamón york y queso fundido 67 Ensalada de lechuga y zanahoria 23 Yogur Pan	Crema hortelana 519 Cuarto trasero de pollo asado con miel, romero y limón 76 Arroz salteado 28 Fruta de temporada Pan
SEMANA 4	Judias verdes rehogadas con patatas asadas 581 Nuggets de pollo al horno 71 Tomate asado con orégano 18 Fruta de temporada 24	Arroz con pollo y verduras 622 Pez san pedro al horno con ajos confitados y perejil Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	Sopa de cocido 627 Cocido tradicional completo 85 Fruta de temporada 24 Pan	Fusilli con salsa de tomate casera 716 Caldera de cerdo Duroc en salsa especiada y orégano 98 Daditos de zanahoria y guisantes 34 Fruta de temporada	Crema de calabaza natural 590 Tortilla de patata y calabacín 73 Ensalada de lechuga y remolacha 16 Yogur 26
SEMANA 5	Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas 661 Suprema de merluza en salsa verde 97 Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maiz 27 Fruta de temporada 18	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	Lentejas guisadas a la jardinera 630 San jacob de jamón y queso fundido 89 Ensalada de tomate y cebolla con orégano 30 Fruta de temporada 15	Crema vichy 637 Arroz con salsa de tomate y huevo frito 97 Fruta de temporada	Sopa de estrellas con juliana de verdura 650 Estofado de cerdo en salsa española 82 Patatas panadera con cebollita pochada 33 Yogur 21
SEMANA 6	Arroz negro con calamares 638 Filete de halibut en tempura 94 Ensalada de lechuga y zanahoria 32 Fruta de temporada 20	Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada Jamón asado con salsa de manzana verde Patatas asadas Fruta de temporada	Alubias blancas guisadas con calabaza 626 Filete ruso 71 Ensalada de tomate y cebolla con orégano 34 Yogur 23	Coditos con salsa napolitana y queso rallado 626 Ragout de pollo guisado al estilo tradicional 71 Verduras salteadas con ajilimojili 39 Fruta de temporada	Crema de verduras natural 706 Huevos revueltos con patatas y salchichas 101 Fruta de temporada 31 Pan
SEMANA 7	Arroz blanco con tomate frito 713 Albóndigas de cerdo con salsa de verduras 97 Salteado de verduras dado 29 Fruta de temporada 23	Sopa de cocido 674 Cocido tradicional completo 88 Yogur	Fusilli a la carbonara con lardones de bacon 776 Butifelos de bacalao al horno 112 Ensalada de lechuga y tomate 26 Fruta de temporada	Lentejas guisadas con chorizo 682 Huevos revueltos con jamón york 77 Ensalada de lechuga y maiz 35 Fruta de temporada	Crema de calabacín natural 583 Filete de pollo asado con un punto de mostaza 73 Patatas fritas crujientes 27 Fruta de temporada 20

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, tomaremos como referencia 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.

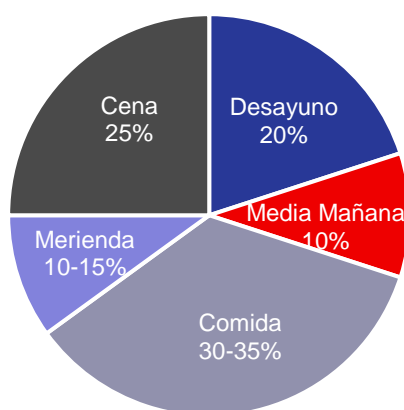
Que exista variedad

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

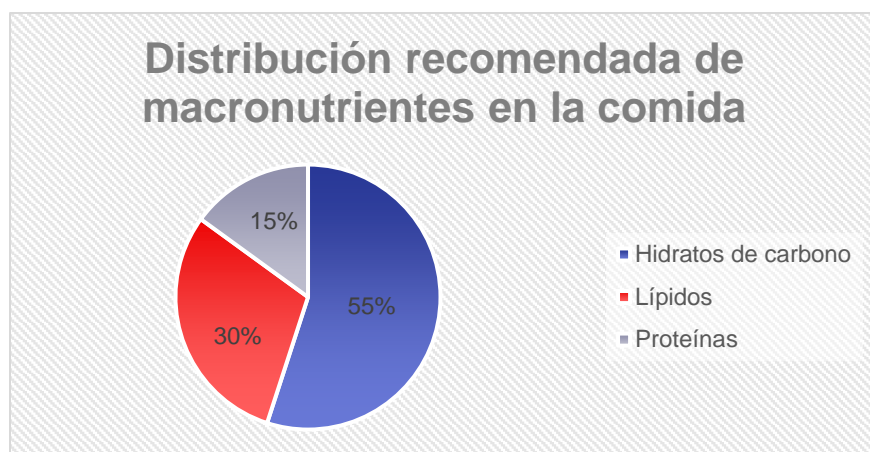


■ Desayuno ■ Media Mañana ■ Comida ■ Merienda ■ Cena

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.

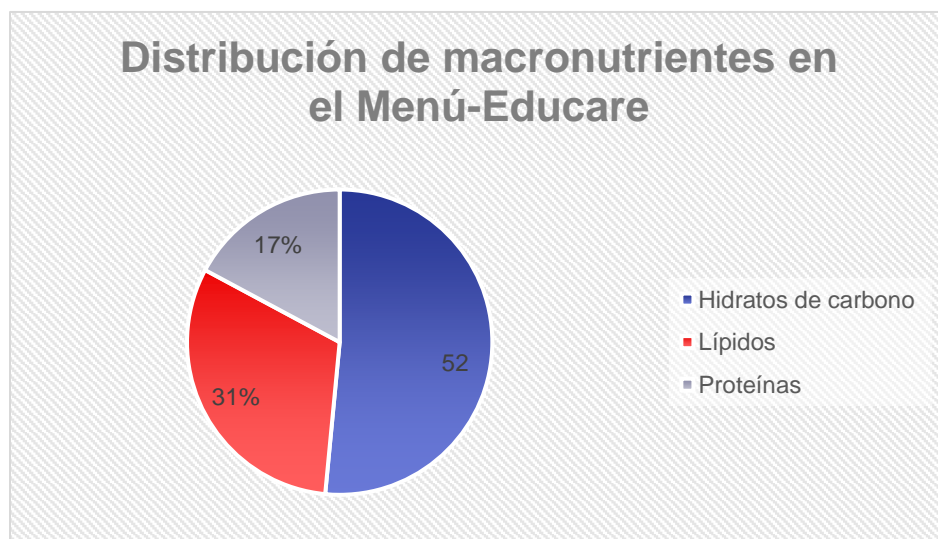


¿Cómo se distribuyen los macronutrientes en nuestro menú?

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.



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 de la AESAN y 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.

