

ANALISIS NUTRICIONAL  
MENÚ  
COLEGIOS EDUCARE CURSO  
2024-2025

Rotacional grupo Educare 2024-2025

Valores rango 7-9 años

SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz negro con calamares KCAL 622	Crema de verduras natural KCAL 582	Alubias blancas guisadas a la jardinera KCAL 620	Sopa de caracolas KCAL 555	Salteado de judías verdes, zanahoria y patata con ajo y cebolla pochada KCAL 605
Suprema de merluza con salsa marinera Carb. 90	Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Carb. 74	Revuelto de huevo con patatas Carb. 80	Cinta de lomo adobado a la plancha Carb. 65	Crema de verduras (rango 3-6) Canelones de carne asada al gratén Carb. 80
Ensalada de lechuga y zanahoria Prot. 26	Patatas asadas Prot. 24	Ensalada de lechuga y remolacha Prot. 27	Ensalada de lechuga, naranja y maíz Prot. 31	Fruta de temporada Lip. 16
Fruta de temporada Lip. 17	Fruta de temporada Lip. 21	Fruta de temporada Lip. 21	Yogur Lip. 19	Pan Lip. 20

SEMANA 2

Arroz blanco con tomate frito KCAL 706	Sopa de cocido KCAL 582	Crema de puerros natural KCAL 595	Lentejas guisadas a la hortelana KCAL 656	Macarrones integrales con salsa cremosa de queso KCAL 664
Tortilla de patata Carb. 109	Cocido tradicional completo Carb. 85	Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Carb. 69	Filete de pollo asado al curry Carb. 77	Solomillo de atún a la plancha Carb. 91
Ensalada de lechuga y zanahoria Prot. 16	Fruta de temporada Lip. 22	Patatas asadas Prot. 24	Ensalada de lechuga y aceitunas Prot. 39	Pescado apto (rango 3-6 y 7-9 años) Ensalada de tomate y cebolla con orégano Prot. 36
Fruta de temporada Lip. 22	Fruta de temporada Lip. 15	Fruta de temporada Lip. 23	Fruta de temporada Lip. 21	Yogur Lip. 16

SEMANA 3

Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada KCAL 677	Arroz blanco con tomate frito KCAL 724	Alubias blancas estofadas al estilo tradicional KCAL 696	Sopa maravilla KCAL 591	Crema hortelana KCAL 545
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras Carb. 67	Varitas de merluza Carb. 106	Huevos revueltos con jamón york y queso fundido Carb. 75	Filete de abadejo en tempura Carb. 71	Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón Carb. 75
Patatas fritas crujientes Prot. 29	Ensalada de lechuga y maíz Prot. 24	Ensalada de lechuga y tomate Prot. 34	Ensalada de lechuga y remolacha Prot. 29	Pollo troceado (rango 3-6 y 7-9 años) Arroz blanco Prot. 26
Fruta de temporada Lip. 31	Fruta de temporada Lip. 23	Fruta de temporada Lip. 29	Yogur Lip. 21	Fruta de temporada Lip. 15

SEMANA 4

Fusilli con salsa de tomate casera KCAL 593	Curry de arroz con verduras KCAL 625	Sopa de cocido KCAL 582	Crema de calabaza natural KCAL 627	Lentejas guisadas con zanahorias KCAL 748
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco Carb. 91	Churrasquito de pollo con aliño al pimentón Carb. 90	Cocido tradicional completo Carb. 85	Tortilla de patata Carb. 78	Estofado de cerdo en salsa española Carb. 85
Ensalada de lechuga y aceitunas Prot. 26	Ensalada de tomate y cebolla con orégano Prot. 27	Fruta de temporada Lip. 17	Ensalada de lechuga y zanahoria Prot. 17	Salteado de verduritas dado Prot. 39
Fruta de temporada Lip. 14	Fruta de temporada Lip. 17	Fruta de temporada Lip. 15	Yogur Lip. 26	Fruta de temporada Lip. 28

SEMANA 5

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas KCAL 674	Guiso de patatas con calamares KCAL 665	Crema de zanahoria natural KCAL 661	Sopa de estrellas con juliana de verdura KCAL 622	Lentejas guisadas a la jardinera KCAL 634
Suprema de salmón al horno con ajos confitados y perejil Carb. 82	San jacob de jamón y queso fundido Carb. 85	Arroz con salsa de tomate y huevo frito Carb. 96	Hamburguesa de ternera a la plancha Carb. 84	Cuarto trasero de pollo asado en su jugo Carb. 78
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Prot. 33	Ensalada de lechuga y remolacha Prot. 27	Fruta de temporada Lip. 24	Patatas fritas crujientes Prot. 16	Pollo troceado (rango 3-6 y 7-9 años) Ensalada de lechuga y tomate Prot. 38
Fruta de temporada Lip. 22	Yogur Lip. 24	Fruta de temporada Lip. 23	Fruta de temporada Lip. 20	Fruta de temporada Lip. 18

SEMANA 6

Risotto meloso de setas KCAL 748	Alubias blancas guisadas con calabaza KCAL 686	Guisantes salteados con ajo y cebolla pochada KCAL 732	Macarrones salteados con ajo y orégano KCAL 693	Crema de verduras natural KCAL 613
Filete de abadejo en tempura Carb. 93	Nuggets de pollo al horno Carb. 82	Parmentier con boloñesa Carb. 73	Huevos revueltos con picadillo de chorizo Carb. 86	Caldera de cerdo Duroc en salsa especiada y orégano Carb. 75
Ensalada de lechuga y zanahoria Prot. 28	Ensalada de lechuga y remolacha Prot. 31	Fruta de temporada Lip. 29	Ensalada de lechuga y maíz Prot. 22	Patatas panadera con cebollita pochada Prot. 28
Fruta de temporada Lip. 29	Yogur Lip. 26	Fruta de temporada Lip. 36	Fruta de temporada Lip. 29	Fruta de temporada Lip. 22

SEMANA 7

Arroz blanco con tomate frito KCAL 634	Sopa de cocido KCAL 582	Crema de calabacín natural KCAL 690	Lentejas guisadas con chorizo KCAL 664	Fusilli a la carbonara con lardones de bacon KCAL 735
Suprema de merluza en salsa verde Carb. 92	Cocido tradicional completo Carb. 85	Albóndigas de cerdo con salsa de verduras Carb. 76	Huevos revueltos con jamón york Carb. 74	Filete de pollo asado con un punto de mostaza Carb. 98
Ensalada de lechuga y aceitunas Prot. 25	Patatas fritas crujientes Prot. 24	Patatas fritas crujientes Prot. 27	Ensalada de lechuga y zanahoria Prot. 34	Ensalada de lechuga y maíz Prot. 35
Yogur Lip. 18	Fruta de temporada Lip. 15	Fruta de temporada Lip. 30	Fruta de temporada Lip. 25	Fruta de temporada Lip. 22

El menú se acompañará diariamente con agua de grifo

La publicación del menú mensual se acompañará de una propuesta de recomendación de menú para la cena

## JUSTIFICACIÓN

Cada día la población es más consciente de la necesidad de llevar una alimentación saludable a lo largo de la vida, especialmente durante la etapa escolar, de cara a establecer unos buenos hábitos alimentarios y prevenir la aparición de diversas enfermedades en el futuro. Por ello, los menús escolares deben cumplir una serie de requisitos nutricionales que veremos a continuación.

Para realizar el análisis nutricional del menú rotacional del curso 2024-2025 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 AESAN (Agencia Española Seguridad Alimentaria y Nutrición).

Como novedad este año se tendrán también en cuenta las pautas marcadas en el programa 16 desarrollado por la misma agencia dentro del marco del Plan Nacional de Control Oficial de la Cadena Alimentaria 2021-2025. Este programa tiene como fin supervisar la oferta alimentaria en los centros escolares poniendo en valor la creciente demanda en materia de sostenibilidad y salud en los comedores de los colegios.

Este análisis se basa en la información que se obtiene de las fichas técnicas que componen este menú, desarrolladas según nos marcan las recomendaciones para el rango de edad 7-9 años. 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.

Estas fichas están diseñadas por el equipo de Food Platform de Sodexo; compuesto por chefs, nutricionistas y tecnólogos de alimentos titulados.

## 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 aspectos.

### Equilibrio nutricional

Las necesidades nutricionales de los alumnos varían según la etapa de desarrollo en la que se encuentren a lo largo de la infancia y adolescencia y el menú debe adaptarse a ello. Debido a esto, de cada una de las recetas del menú existen cuatro fichas técnicas con diferentes gramajes para las distintas etapas escolares.

### Variedad

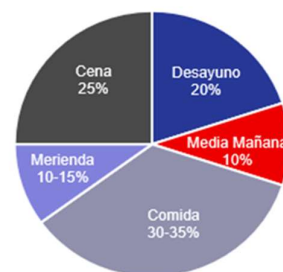
Un menú escolar debe incluir todos los grupos de alimentos recomendados con diferentes formas de elaboración. En este aspecto trabajamos en constante búsqueda de nuevas recetas y alimentos que nos ayuden a presentar a los alumnos ese punto de innovación. Como ejemplo de ello, este curso se probará en el comedor escolar un plato de risotto meloso de setas, parmentier con boloñesa o salmón al horno con ajos confitados y perejil.

### 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

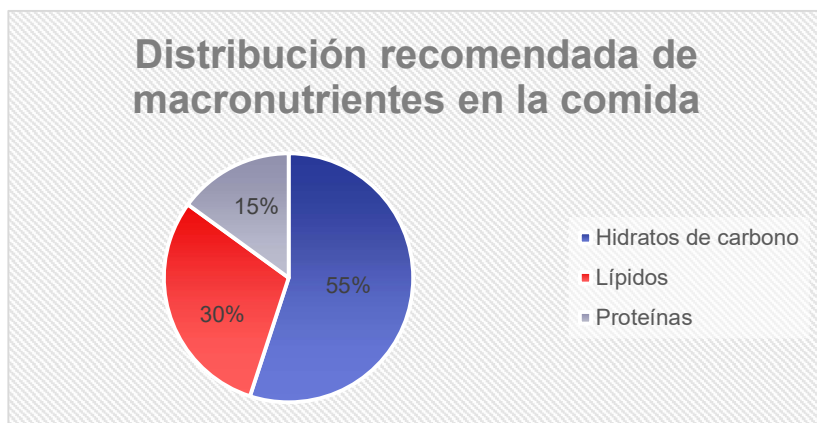


■ Desayuno ■ Media Mañana ■ Comida ■ Merienda ■ Cena

## 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.

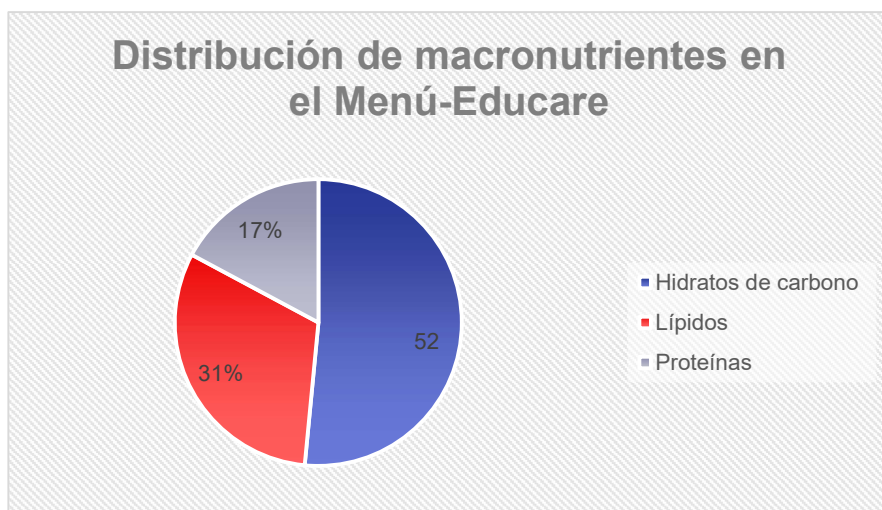


### ¿Cómo se distribuyen los macronutrientes en nuestro menú?

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.



## 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 y alguna pauta más incluida en el Programa 16, antes citados.

### 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.

GRUPO ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL							
	Recomendaciones Documento consenso y programa 16	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 (2º)	
Hortalizas/verduras	1 a 2	2	1	2	1	1	2	
<b>Segundos platos</b>								
Carne blanca	1 a 3	1	1	1	1	1	-	1
Carne roja o procesada	0 a 1 (Max. 2 procesados/mes)	0 (1)	1	0 (1)	1	0 (1)	1	0(1)
Pescado	1 a 3	1	1	1	1	1	1	1
Huevos	1 a 2	1	1	1	1	1	1	1
Precocinados	3 al mes	1	-	1	-	1	1	-
Fritos	0-2	-	-	2	-	2	2	-
<b>Guarniciones</b>								
Ensaladas	3 a 4	3	3	3	3	3	3	3
Otros	1 a 2	1	1	1	1	-	1	-
Fritos	0 a 1	-	-	1	-	1	-	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
Fruta no fresca (seca, horno)	0 a 1	-	-	-	-	-	-	-

## OTRAS CONSIDERACIONES IMPORTANTES QUE NOS MARCAN DIFERENTES ENTIDADES (DOCUMENTO DE CONSENSO Y PROGRAMA 16 DE LA AESAN Y RECOMENDACIONES DE LA OMS)

- **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.
- **Diariamente debemos encontrar en nuestro menú una ración de verdura o fruta cruda en forma de primer plato, guarnición o postre.** Se cumple en el menú rotacional
- **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.
- **Oferta de agua como única bebida.** El menú se acompaña de agua de grifo, siempre a disposición durante todo el servicio.
- **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.
- **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.
- **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.
- **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.
- **Favorecer 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 ajito y cebolla pochada o ensalada de lechuga y zanahoria.
- **Acompañar el menú con recomendaciones de cenas.** Se incluyen en el menú mensual derivado del rotacional
- **Disponibilidad de menús especiales para aquellos alumnos que lo requieran por motivos de salud.** Se elaboran diferentes derivaciones del basal para cubrir esta necesidad.

## INFORMACIÓN ADICIONAL

En esta ocasión vamos a dedicar esta sección a informar sobre dos proyectos en materia legislativa que se prevé que entren en vigor próximamente, y que tendrán un gran impacto en los comedores escolares:

### **Proyecto de real decreto por el que se establecen normas de desarrollo de los artículos 40 y 41 de la ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos**

Este real decreto tiene por objeto desarrollar las medidas dirigidas al ámbito escolar para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos, y establecer criterios mínimos de calidad nutricional y de sostenibilidad en los pliegos de prescripciones técnicas que orienten la contratación, adquisición y oferta de alimentos y bebidas en centros educativos. Hace hincapié en aspectos como:

- Materia prima: Temporalidad y proximidad, producción ecológica y bienestar animal.
- Regulación de la calidad y tipo de diferentes nutrientes y alimentos utilizados en los menús: grasas, azúcares, sal, etc.
- Establecimiento de frecuencias de grupos de alimentos y variedad en las formas de cocinado, priorizando las más saludables.
- Adaptación de los menús a diferentes necesidades por motivos médicos, religiosos o éticos e información facilitada a las familias.

### **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.

## CONCLUSIÓN

Tras el análisis realizado se estima que el menú rotacional propuesto para el grupo Educare de cara al curso 2024-2025 es correcto. Como reto a lo largo de este año, se propone trabajar en dos aspectos principales en el menú; seguir introduciendo nuevas recetas con cereales integrales para cumplir con las recomendaciones sobre este grupo y explorar diferentes fuentes de proteínas que continúen mejorando la calidad y cantidad de este macronutriente en el menú.

Sodexo reitera su compromiso de trabajar en equipo 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   
CODINMA  
Colegio  
Profesional  
de Dietistas  
Nutricionistas  
de Madrid.