

The page features a decorative graphic consisting of several overlapping blue circles of varying sizes and shades, arranged in a vertical line. Two thin blue lines intersect at the top left and extend diagonally across the page, framing the central text.

# **ESTUDIO NUTRICIONAL DEL MENÚ ESCOLAR 2020/2021**

**HOTAZA COLECTIVIDADES S.L.**

*ESTUDIO NUTRICIONAL ELABORADO POR EL  
DEPARTAMENTO DE NUTRICION DE SISTEMAS  
INTEGRALES DE CALIDAD, S.L.U.  
B-82196874*

**1. OBJETIVO**

En el siguiente documento se realiza una valoración nutricional del menú escolar servido por HOTAZA durante el curso 2020/2021, así como un estudio comparativo del aporte calórico del mismo con las recomendaciones nutricionales establecidas por distintos órganos competentes.



## 2. DOCUMENTACIÓN DE APOYO

- *Tabla de composición de alimentos.* Instituto de Nutrición y Bromatología (C.S.I.C), Madrid. Dra. M<sup>a</sup> del Mar Andújar Arias, Dra. Olga Moreiras-Varela, D<sup>a</sup> Francisca Gil Extremera
- *Tablas de composición de alimentos.* Moreiras O, Carbajal A, Cabrera A, Cabrera L, Cuadrado C. Edicion. Pirámide, 10<sup>a</sup> Edición. Madrid 2006
- *Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos.* Ministerio de Educación y Ministerio de Sanidad y Política Social
- *Pliego de prescripciones técnicas por el que se regirá el acuerdo marco para la prestación del servicio de comedor escolar en los centros docentes públicos no universitarios de la comunidad de Madrid y actuaciones complementarias inherentes al mismo (2017)*
- *Alimentación infantil.* Lo que come hoy determinará su futuro. Comunidad de Madrid.



### 3. CONSIDERACIONES PREVIAS

Para la realización de la valoración nutricional de los menús se han tenido en cuenta las siguientes consideraciones:

- En primer lugar, todas las valoraciones nutricionales se han elaborado teniendo en cuenta el **grupo de edad de niños y niñas de 6-9 años**, ya que este rango de edad es el que establece el *Pliego de prescripciones técnicas por el que se rige el acuerdo marco de adopción de tipo para el suministro de menús escolares a los centros docentes públicos no universitarios de la comunidad de Madrid y actuaciones complementarias inherentes al mismo*, en cuanto a los requisitos nutricionales de las ingestas recomendadas de energía y nutriente.

#### **Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para el grupo de edad de 6 a 9 años (Moreiras y cols. 2016)**

| EDAD       | ENERGÍA<br>(Kcal) | PROTEÍNA<br>(gramos) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) | Zn<br>(mg) | Mg<br>(mg) |
|------------|-------------------|----------------------|------------|------------|------------|------------|
| 6 a 9 años | 2.000             | 36                   | 800        | 9          | 10         | 250        |

- Teniendo en cuenta que la comida del mediodía deberá aportar alrededor de un 30-35% de las necesidades diarias de energía y partiendo de la base que para el grupo de edad de 6-9 años las recomendaciones nutricionales diarias son de 2000 Kcal, establecemos que la comida que se sirve en el comedor escolar debe aportar entre 600 (30%) y 700 (35%) Kcal.



- La distribución de esta energía en macronutrientes deberá de ser la siguiente:

- *El contenido de grasa del menú se adecuará de forma que, los lípidos no aporten más del 30-35% de la energía total*
- *La proteína deberá proporcionar un 12-15% del contenido calórico*
- *y el porcentaje restante (50-60%) provendrá de los hidratos de carbono.*

- Si se realizasen valoraciones nutricionales para cualquier otro intervalo de edad, las raciones suministradas serán evidentemente diferentes y por tanto el aporte calórico de la misma también se verá afectado, sin embargo cualquier que sea el aporte de la dieta en kilocalorías siempre dichas kilocalorías deberán de ajustarse a la distribución por macronutrientes establecida anteriormente (*Lípidos 30-35%; Proteínas 12-15%; Hidratos de Carbono (50-60%)*).



#### 4. VALORACION DE LA COMPOSICIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

A continuación se expone la frecuencia de consumo recomendadas en los menús de los centros educativos establecidas por el *documento consenso sobre la alimentación en los centros educativos* aprobado por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud y por la Conferencia Sectorial de Educación:

| 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                |

Si comparamos el número de raciones de los distintos grupos de alimentos establecidas por el documento consenso anteriormente nombrado con el número de raciones suministradas en el menú del curso 2020/2021 de HOTAZA en los comedores colectivos podemos observar seis tablas comparativas entre las recomendaciones semanales del consenso y las seis semanas de menús servidas por HOTAZA (considerando que cada semana escolar son cinco días de menús) que demuestran que los menús servidos por HOTAZA se ajustan a las recomendaciones anteriormente nombradas.



### SEMANA 1

|   |   |
|---|---|
| 1 | Macarrones con cebolla, salsa de tomate y queso<br>Soldaditos de pavía con lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan             |
| 2 | Brócoli salteado con jamón serrano<br>Escalope de lomo empanado con tomate aliñado<br>Fruta - Pan                         |
| 3 | Judías pintas estofadas con verduras y arroz<br>Pollo estofado con arroz integral<br>Yogur - Pan                          |
| 4 | Crema de judías verdes, patata y zanahoria<br>Filete de merluza adobada con lechuga, tomate y soja<br>Fruta y Leche - Pan |
| 5 | Garbanzos estofados con verdura<br>Tortilla de atún con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan                                |

| GRUPOS DE ALIMENTOS                                    | FRECUENCIA SEMANAL CONSENSO | FRECUENCIA SEMANAL HOTAZA |
|--|-----------------------------|---------------------------|
| <b>Primeros platos</b>                                 |                             |                           |
| Arroz  | 1                           | 0                         |
| Pasta  | 1                           | 1                         |
| Legumbres  | 1-2                         | 2                         |
| Hortalizas y verduras                                  | 1-2                         | 2                         |
| <b>Segundos platos</b>                                 |                             |                           |
| Carnes   | 1-3                         | 2                         |
| Pescados   | 1-3                         | 2                         |
| Huevos   | 1-2                         | 1                         |
| <b>Guarniciones</b>                                    |                             |                           |
| Ensaladas variadas                                     | 3-4                         | 4                         |
| Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres...) | 1-2                         | 1                         |
| <b>Postres</b>   |                             |                           |
| Frutas frescas y de temporada                          | 4-5                         | 4                         |
| Otros postres (yogur, queso, cuajada...)               | 0-1                         | 1                         |



## SEMANA 2

|    |  |
|----|--|
| 6  | Arroz con tomate<br>Bouchones de merluza empanados con ensalada de lechuga<br>Mousse natural - Pan                   |
| 7  | Judías verdes saltadas con jamón<br>Hamburguesa con tomate y patatas fritas<br>Fruta - Pan                           |
| 8  | Fideua alicantina, judía verde, calamar y tomate<br>Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan |
| 9  | Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento<br>Palometa con tomate y patatas panadera<br>Fruta - Pan                   |
| 10 | Crema de puerros y zanahorias<br>Tortilla de patatas con cebolla, lechuga, tomate y soja<br>Fruta - Pan integral     |

| GRUPOS DE ALIMENTOS                                    | FRECUENCIA SEMANAL CONSENSO | FRECUENCIA SEMANAL HOTAZA |
|--|-----------------------------|---------------------------|
| <b>Primeros platos</b>                                 |                             |                           |
| Arroz  | 1                           | 1                         |
| Pasta  | 1                           | 1                         |
| Legumbres  | 1-2                         | 1                         |
| Hortalizas y verduras                                  | 1-2                         | 2                         |
| <b>Segundos platos</b>                                 |                             |                           |
| Carnes   | 1-3                         | 2                         |
| Pescados   | 1-3                         | 2                         |
| Huevos   | 1-2                         | 1                         |
| <b>Guarniciones</b>                                    |                             |                           |
| Ensaladas variadas                                     | 3-4                         | 3                         |
| Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres...) | 1-2                         | 2                         |
| <b>Postres</b>   |                             |                           |
| Frutas frescas y de temporada                          | 4-5                         | 4                         |
| Otros postres (yogur, queso, cuajada...)               | 0-1                         | 1                         |





### SEMANA 3

|           |  |
|-----------|--|
| <b>11</b> | Coditos gratinados con tomate y queso<br>Merluza marinera con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur - Pan           |
| <b>12</b> | Sopa de verduras con arroz<br>Ragout de morcillo con patatas fritas<br>Fruta y Leche - Pan                             |
| <b>13</b> | Judías blancas estofadas con verduras y chorizo<br>Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta - Pan |
| <b>14</b> | Crema de zanahoria<br>Fritura de pescado con lechuga, tomate y maíz<br>Fruta - Pan                                     |
| <b>15</b> | Patatas con chorizo<br>Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón<br>Fruta - Pan                                      |

| GRUPOS DE ALIMENTOS                                    | FRECUENCIA SEMANAL CONSENSO | FRECUENCIA SEMANAL HOTAZA |
|--|-----------------------------|---------------------------|
| <b>Primeros platos</b>                                 |                             |                           |
| Arroz  | 1                           | 1                         |
| Pasta  | 1                           | 1                         |
| Legumbres  | 1-2                         | 1                         |
| Hortalizas y verduras                                  | 1-2                         | 2                         |
| <b>Segundos platos</b>                                 |                             |                           |
| Carnes   | 1-3                         | 2                         |
| Pescados   | 1-3                         | 2                         |
| Huevos   | 1-2                         | 1                         |
| <b>Guarniciones</b>                                    |                             |                           |
| Ensaladas variadas                                     | 3-4                         | 3                         |
| Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres...) | 1-2                         | 2                         |
| <b>Postres</b>   |                             |                           |
| Frutas frescas y de temporada                          | 4-5                         | 4                         |
| Otros postres (yogur, queso, cuajada...)               | 0-1                         | 1                         |



### SEMANA 4

|    |  |
|----|--|
| 16 | Espaguetis carbonara<br>Abadejo empanado con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta - Pan                    |
| 17 | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata<br>Fruta y Leche - Pan |
| 18 | Paella valenciana con pollo y verduras<br>Merluza en salsa verde con patatas al vapor<br>Yogur - Pan           |
| 19 | Crema de calabaza, patata y puerro<br>Tortilla patata con ensalada de lechuga<br>Fruta y Quesito - Pan         |
| 20 | Judías pintas con verduras<br>Contra de pollo en pepitoria con arroz blanco<br>Fruta - Pan                     |

| GRUPOS DE ALIMENTOS                                    | FRECUENCIA SEMANAL CONSENSO | FRECUENCIA SEMANAL HOTAZA |
|--|-----------------------------|---------------------------|
| <b>Primeros platos</b>                                 |                             |                           |
| Arroz  | 1                           | 1                         |
| Pasta  | 1                           | 1                         |
| Legumbres  | 1-2                         | 2                         |
| Hortalizas y verduras                                  | 1-2                         | 1                         |
| <b>Segundos platos</b>                                 |                             |                           |
| Carnes   | 1-3                         | 2                         |
| Pescados   | 1-3                         | 2                         |
| Huevos   | 1-2                         | 1                         |
| <b>Guarniciones</b>                                    |                             |                           |
| Ensaladas variadas                                     | 3-4                         | 1                         |
| Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres...) | 1-2                         | 4                         |
| <b>Postres</b>   |                             |                           |
| Frutas frescas y de temporada                          | 4-5                         | 4                         |
| Otros postres (yogur, queso, cuajada...)               | 0-1                         | 1                         |



## SEMANA 5

|           |  |
|-----------|--|
| <b>21</b> | Espirales tricolor salteadas con bacon<br>Merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta - Pan |
| <b>22</b> | Crema de calabacín<br>Magro con tomate con patatas fritas<br>Fruta - Pan   |
| <b>23</b> | Lentejas con verduras y arroz<br>Fogonero al horno con zanahoria baby<br>Gelatina de fresa - Pan                 |
| <b>24</b> | Sopa de picadillo, fideo, jamón serrano, pavo y huevo<br>Albóndigas de ternera jardinera<br>Fruta - Pan          |
| <b>25</b> | Panaché de verduras con tomate y pavo<br>Escalope de pollo con patatas fritas<br>Fruta y leche - Pan             |

| GRUPOS DE ALIMENTOS                                    | FRECUENCIA SEMANAL CONSENSO | FRECUENCIA SEMANAL HOTAZA |
|--|-----------------------------|---------------------------|
| <b>Primeros platos</b>                                 |                             |                           |
| Arroz  | 1                           |                           |
| Pasta  | 1                           | 2                         |
| Legumbres  | 1-2                         | 1                         |
| Hortalizas y verduras                                  | 1-2                         | 2                         |
| <b>Segundos platos</b>                                 |                             |                           |
| Carnes   | 1-3                         | 3                         |
| Pescados   | 1-3                         | 2                         |
| Huevos   | 1-2                         |                           |
| <b>Guarniciones</b>                                    |                             |                           |
| Ensaladas variadas                                     | 3-4                         | 1                         |
| Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres...) | 1-2                         | 4                         |
| <b>Postres</b>   |                             |                           |
| Frutas frescas y de temporada                          | 4-5                         | 4                         |
| Otros postres (yogur, queso, cuajada...)               | 0-1                         | 1                         |



### SEMANA 6

|    |   |
|----|---|
| 26 | Arroz caldoso con pollo y gambas<br>Bacalao tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur - Pan               |
| 27 | Judías blancas estofadas<br>Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate<br>Fruta - Pan                 |
| 28 | Crema de zanahoria<br>Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y leche - Pan                 |
| 29 | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata<br>Fruta y leche - Pan integral |
| 30 | Patatas guisadas con verduras<br>Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta - Pan               |

| GRUPOS DE ALIMENTOS                                    | FRECUENCIA SEMANAL CONSENSO | FRECUENCIA SEMANAL HOTAZA |
|--|-----------------------------|---------------------------|
| <b>Primeros platos</b>                                 |                             |                           |
| Arroz  | 1                           | 1                         |
| Pasta  | 1                           | 1                         |
| Legumbres  | 1-2                         | 1                         |
| Hortalizas y verduras                                  | 1-2                         | 2                         |
| <b>Segundos platos</b>                                 |                             |                           |
| Carnes   | 1-3                         | 2                         |
| Pescados   | 1-3                         | 2                         |
| Huevos   | 1-2                         | 1                         |
| <b>Guarniciones</b>                                    |                             |                           |
| Ensaladas variadas                                     | 3-4                         | 4                         |
| Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres...) | 1-2                         | 1                         |
| <b>Postres</b>   |                             |                           |
| Frutas frescas y de temporada                          | 4-5                         | 4                         |
| Otros postres (yogur, queso, cuajada...)               | 0-1                         | 1                         |



## 5. VALORACION DE LA COMPOSICIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

A continuación se recoge la valoración nutricional del menú escolar 2020/2021:

| DÍA | MENÚ  | Energía (Kcal) | Prot (g) | Grasa (g) | HdC (g) |
|-----|---|----------------|----------|-----------|---------|
| 1   | Macarrones con cebolla, salsa de tomate y queso<br>Soldaditos de pavia con lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan             | 701,25         | 29,85    | 21,60     | 96,62   |
| 2   | Brócoli salteado con jamón serrano<br>Escalope de lomo empanado con tomate aliñado<br>Fruta - Pan                         | 719,45         | 22,66    | 37,70     | 71,52   |
| 3   | Judías pintas estofadas con verduras y arroz<br>Pollo estofado con arroz integral<br>Yogur - Pan                          | 677,00         | 35,50    | 13,80     | 101,70  |
| 4   | Crema de judías verdes, patata y zanahoria<br>Filete de merluza adobada con lechuga, tomate y soja<br>Fruta y Leche - Pan | 608,65         | 23,75    | 24,60     | 73,02   |
| 5   | Garbanzos estofados con verdura<br>Tortilla de atún con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan                                | 627,95         | 26,95    | 23,10     | 78,22   |
| 6   | Arroz con tomate<br>Bouchones de merluza empanados con ensalada de lechuga<br>Mousse natural - Pan                        | 692,80         | 24,60    | 29,20     | 83,00   |
| 7   | Judías verdes saltadas con jamón<br>Hamburguesa con tomate y patatas fritas<br>Fruta - Pan                                | 761,75         | 25,75    | 34,20     | 87,72   |
| 8   | Fideua alicantina, judía verde, calamar y tomate<br>Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan      | 659,35         | 34,65    | 20,10     | 85,12   |
| 9   | Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento<br>Palometa con tomate y patatas panadera<br>Fruta - Pan                        | 654,75         | 43,95    | 12,70     | 133,02  |
| 10  | Crema de puerros y zanahorias<br>Tortilla de patatas con cebolla, lechuga, tomate y soja<br>Fruta - Pan integral          | 623,75         | 20,35    | 27,72     | 71,82   |
| 11  | Coditos gratinados con tomate y queso<br>Merluza marinera con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur - Pan              | 760,00         | 35,00    | 28,30     | 91,10   |
| 12  | Sopa de verduras con arroz<br>Ragout de morcillo con patatas fritas<br>Fruta y Leche - Pan                                | 670,75         | 26,85    | 25,40     | 83,82   |



|    |  |        |       |       |        |
|----|--|--------|-------|-------|--------|
| 13 | Judías blancas estofadas con verduras y chorizo<br>Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta - Pan | 622,25 | 31,25 | 19,20 | 80,72  |
| 14 | Crema de zanahoria<br>Fritura de pescado con lechuga, tomate y maíz<br>Fruta - Pan                                     | 620,85 | 22,75 | 26,60 | 73,12  |
| 15 | Patatas con chorizo<br>Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón<br>Fruta - Pan                                      | 657,25 | 18,15 | 27,70 | 96,32  |
| 16 | Espaguetis carbonara<br>Abadejo empanado con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta - Pan                            | 680,15 | 34,85 | 19,60 | 91,22  |
| 17 | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata<br>Fruta y Leche - Pan         | 670,25 | 25,45 | 19,40 | 98,52  |
| 18 | Paella valenciana con pollo y verduras<br>Merluza en salsa verde con patatas al vapor<br>Yogur - Pan                   | 718,00 | 34,80 | 23,00 | 91,40  |
| 19 | Crema de calabaza, patata y puerro<br>Tortilla patata con ensalada de lechuga<br>Fruta y Quesito - Pan                 | 619,75 | 19,65 | 25,70 | 77,32  |
| 20 | Judías pintas con verduras<br>Contra de pollo en pepitoria con arroz blanco<br>Fruta - Pan                             | 659,25 | 31,65 | 13,50 | 102,92 |
| 21 | Espirales tricolor salteadas con bacon<br>Merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta - Pan       | 701,75 | 26,55 | 23,20 | 96,72  |
| 22 | Crema de calabacín<br>Magro con tomate con patatas fritas<br>Fruta - Pan   | 831,65 | 21,95 | 42,22 | 89,52  |
| 23 | Lentejas con verduras y arroz<br>Fogonero al horno con zanahoria baby<br>Gelatina de fresa - Pan                       | 663,00 | 29,50 | 14,00 | 103,70 |
| 24 | Sopa de picadillo, fideo, jamón serrano, pavo y huevo<br>Albóndigas de ternera jardinera<br>Fruta - Pan                | 584,25 | 26,75 | 24,50 | 61,22  |
| 25 | Panaché de verduras con tomate y pavo<br>Escalope de pollo con patatas fritas<br>Fruta y leche - Pan                   | 755,05 | 29,25 | 35,00 | 81,12  |



|    |   |        |       |       |       |
|----|---|--------|-------|-------|-------|
| 26 | Arroz caldoso con pollo y gambas<br>Bacalao tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur - Pan               | 648,60 | 27,60 | 26,90 | 73,20 |
| 27 | Judías blancas estofadas<br>Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate<br>Fruta - Pan                 | 660,05 | 24,15 | 23,40 | 88,32 |
| 28 | Crema de zanahoria<br>Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y leche - Pan                 | 651,25 | 25,25 | 22,60 | 84,22 |
| 29 | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata<br>Fruta y leche - Pan integral | 671,65 | 25,75 | 19,62 | 96,72 |
| 30 | Patatas guisadas con verduras<br>Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta - Pan               | 745,55 | 20,45 | 38,00 | 80,42 |

Teniendo en cuenta la sumatoria global de los 30 días de servicio de menú escolar de HOTAZA podemos calcular la media diaria que saldría y compararla con las recomendaciones de los organismos competentes en materia de nutrición ya nombrados anteriormente y recogidos en el *Pliego de prescripciones técnicas por el que se regirá el acuerdo marco para la prestación del servicio de comedor escolar en los centros docentes públicos no universitarios de la comunidad de Madrid y actuaciones complementarias inherentes al mismo (2017)*.

| <i>ESTUDIO COMPARATIVO</i>   | <b>Energía (Kcal)</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Lípidos</b> | <b>Hidratos de Carbono</b> |
|--|-----------------------|------------------|----------------|----------------------------|
| <b>Recomendaciones DIARIAS</b> para el grupo de niños edad comprendida entre <b>6 y 9 años (UCM)</b>               | 2000                  | 12-15%           | 30-35%         | 50-60%                     |
| La <b>comida del mediodía</b> debe de constituir entre un <b>30-35%</b> de las recomendaciones diarias( 2000 Kcal) | 600-700               | 12-15%           | 30-35%         | 50-60%                     |
| Media de los 30 días de menú del servicio de comedor de <b>HOTAZA</b>  | <b>677,3</b>          | <b>16,25%</b>    | <b>32,89%</b>  | <b>51,65%</b>              |

## **6. RECOMENDACIONES DE CENAS**

A continuación se detallan unas recomendaciones de cenas basadas el servicio del menú escolar servido por HOTAZA.

Dichas recomendaciones de cenas se elaboran considerando que la globalidad de los 30 días de servicio del menú escolar de HOTAZA se distribuye en 6 semanas de servicio, en función de las cuales se elaboran las cenas con las que cumplimentaremos la totalidad de las recomendaciones nutricionales establecidas por los organismos competentes.





| <b>DÍA</b> | <b>RECOMENDACIONES DE CENA</b>   |
|------------|--|
| <b>1</b>   | Puré de puerros y patatas<br>Tortilla de patata con cebolla<br>Fruta - Pan       |
| <b>2</b>   | Arroz tres delicias<br>Merluza en salsa verde<br>Fruta - Pan                     |
| <b>3</b>   | Sopa de fideos<br>Magro a la jardinera<br>Fruta - Pan                            |
| <b>4</b>   | Ensalada de pasta<br>Jamón cocido a la plancha<br>Fruta - Pan                    |
| <b>5</b>   | Lombarda con patatas<br>Alitas de pollo a la barbacoa con patatas<br>Yogur - Pan |
| <b>6</b>   | Repollo al ajo arriero<br>Chuleta de pavo a la plancha<br>Fruta - Pan            |
| <b>7</b>   | Ensalada campera<br>Trucha al horno<br>Fruta - Pan                               |
| <b>8</b>   | Crema de calabaza<br>Cinta fresca a la plancha con ensalada<br>Yogur - Pan       |
| <b>9</b>   | Ensalada completa<br>Bacalao al horno con patatas<br>Fruta - Pan                 |
| <b>10</b>  | Sopa de pasta<br>Pollo en pepitoria<br>Fruta - Pan                               |



| <b>DÍA</b> | <b>RECOMENDACIONES DE CENA</b>   |
|------------|--|
| <b>11</b>  | Espárragos con salsa rosa<br>Filete de ternera con patatas<br>Fruta - Pan      |
| <b>12</b>  | Ensalada mixta<br>Lenguado en salsa<br>Fruta - Pan                             |
| <b>13</b>  | Champiñones al ajillo<br>Perca al horno<br>Yogur - Pan                         |
| <b>14</b>  | Sopa de pescado<br>Salchichas frescas encebolladas<br>Fruta - Pan              |
| <b>15</b>  | Crema de puerros<br>Merluza al horno<br>Fruta - Pan                            |
| <b>16</b>  | Alcachofas salteadas<br>Ragout de ternera con tomate<br>Fruta - Pan            |
| <b>17</b>  | Puré de verduras<br>Caballa en escabeche con tomate natural<br>Fruta - Pan     |
| <b>18</b>  | Ensalada con maíz y zanahoria<br>Salchichas de pavo con patatas<br>Yogur - Pan |
| <b>19</b>  | Verduras asadas<br>Calamar a la plancha<br>Fruta - Pan                         |
| <b>20</b>  | Espárragos a la plancha<br>Emperador al limón<br>Fruta - Pan                   |



| <b>DÍA</b> | <b>RECOMENDACIONES DE CENA</b>  |
|------------|---|
| <b>21</b>  | Judías verdes con tomate<br>Hamburguesa con patatas panadera<br>Fruta - Pan |
| <b>22</b>  | Ensalada con maíz y zanahoria<br>Redondo de ternera asado<br>Fruta - Pan    |
| <b>23</b>  | Berenjena plancha<br>Pollo al chilindrón con patatas<br>Yogur - Pan         |
| <b>24</b>  | Crema de tomate<br>Sardinas fritas<br>Fruta - Pan                           |
| <b>25</b>  | Ensalada de lechuga con atún<br>Emperador al limón<br>Fruta - Pan           |
| <b>26</b>  | Sopa de estrellas<br>Pollo al limón<br>Fruta - Pan                          |
| <b>27</b>  | Verduras asadas<br>Mero a la vizcaína<br>Fruta - Pan                        |
| <b>28</b>  | Guisantes con jamón<br>San Jacobo con ensalada<br>Yogur - Pan               |
| <b>29</b>  | Champiñones rehogados<br>Sepia a la plancha<br>Fruta - Pan                  |
| <b>30</b>  | Arroz a la cubana<br>Ensalada mixta<br>Fruta - Pan                          |



## 7. CONCLUSIONES

La composición del menú escolar se ajusta a las recomendaciones nutricionales establecidas en diferentes materias:

- **En cuanto a distribución de raciones semanales:** los menús de HOTAZA se ajustan a las recomendaciones establecidas por el documento consenso anteriormente nombrado y puede observarse detalladamente en cada tabla elaborada en el apartado 4 de este documento.
- **En cuanto a la variación de platos:** se observa a lo largo de los 30 días de menú escolar la variación de alimentos dentro de un mismo grupo. Por ejemplo, en el caso de las pastas se varía entre coditos, fideua, macarrones, sopa, espaguetis, espirales...
- **En cuanto a los requerimientos nutricionales:** los menús servidos por HOTAZA establecen una media de 677 Kcal/diarias por servicio de comedor, frente a las 600-700Kcal establecidas por los organismos de referencia, por lo se encuentra dentro de los límites aceptables.
- **En cuanto al perfil de micronutrientes:** podemos observar en la tabla realizada en el estudio comparativo como los porcentajes se ajustan a las recomendaciones en cuanto a hidratos de carbono y lípidos, y son ligeramente altos en el caso de las proteínas (16% frente al 15% establecido por los organismos). De tal forma que podemos considerar que la distribución de macronutrientes es adecuada ya que partimos de la base de que dicho servicio de comidas debe de complementarse adecuadamente con el resto de las ingestas diarias realizadas por el niño (desayuno, media mañana, merienda y cena).

