

The background features a large, light blue triangle pointing downwards from the top left. Inside this triangle are three concentric circles in shades of blue, arranged vertically. The top circle is the largest, the middle one is smaller, and the bottom one is the smallest. The circles are positioned in the upper right and lower right areas of the page.

# **ESTUDIO NUTRICIONAL DEL MENÚ ESCOLAR 2021/2022**

**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 2021/2022, 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 (2021)*
- *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 col. 2018)**

EDAD	ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNA (gramos)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Mg (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 2021/2022 de HOTAZA en los comedores colectivos podemos observar ocho tablas comparativas entre las recomendaciones semanales del consenso y las ocho 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	Espaguetis ecológicos carbonara Soldaditos de pavía con lechuga y zanahoria Fruta - Pan
2	Brócoli salteado con jamón serrano Escalope de lomo empanado con tomate aliñado Fruta - Pan
3	Garbanzos estofados con verdura Tortilla de pavo con ensalada de lechuga Fruta - Pan
4	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza adobada con lechuga, tomate y soja Fruta y Leche - Pan
5	Judías moradas ecológicas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - 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

<b>6</b>	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan
<b>7</b>	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan
<b>8</b>	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta - Pan
<b>9</b>	Fideuá alicantina, judía verde, calamar y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan
<b>10</b>	Arroz con tomate Bouchones de merluza empanados con ensalada de lechuga Mousse natural - Pan

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL CONSENSO	FRECUENCIA SEMANAL HOTAZA
<b>Primeros platos</b>		
Arroz	1	1
Pasta	1	2
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	2
Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres...)	1-2	3
<b>Postres</b>		
Frutas frescas y de temporada	4-5	4
Otros postres (yogur, queso, cuajada...)	0-1	1





### SEMANA 3

<b>11</b>	Coliflor gratinada con bechamel Fritura de pescado con lechuga y maíz Fruta - Pan
<b>12</b>	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan
<b>13</b>	Sopa de verduras con arroz integral Tortilla de patatas con cebolla y ensalada de lechuga y soja Fruta - Pan
<b>14</b>	Espirales Bio con tomate y queso Limanda meunière al horno con patatas al vapor Yogur - Pan
<b>15</b>	Judías blancas ecológicas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y leche - 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	Lentejas ecológicas con verduras Jurel rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan
17	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz integral Fruta - Pan
18	Macarrones ecológicos salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur - Pan
19	Patatas guisadas con puerro Escalope de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan
20	Judías blancas ecológicas estofadas Merluza marinera con patatas al vapor 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	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 5

21	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Canelones de atún con bechamel y salsa de tomate Fruta - Pan
22	Crema de calabacín Magro con tomate y verduras Fruta - Pan
23	Lentejas ecológicas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan
24	Sopa de fideos ecológicos, jamón serrano, pavo y huevo Albóndigas de ternera y cerdo jardinera con patatas dado Fruta y Leche - Pan
25	Espaguetis ecológicos con cebolla, salsa de tomate y queso Merluza al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL CONSENSO	FRECUENCIA SEMANAL HOTAZA
<b>Primeros platos</b>		
Arroz	1	0
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	2
Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres...)	1-2	3
<b>Postres</b>		
Frutas frescas y de temporada	4-5	4
Otros postres (yogur, queso, cuajada...)	0-1	1



## SEMANA 6

26	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan
27	Judías blancas ecológicas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan
28	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan
29	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan
30	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Bacalao tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur - 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	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 7

31	Macarrones ecológicos con cebolla, tomate y queso Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan
32	Sopa de pollo y verduras con fideos ecológicos Lacón al horno con patatas Fruta - Pan
33	Crema de puerros, patata y zanahoria Fogonero a la plancha con guisantes salteados Fruta - Pan
34	Judías moradas ecológica estofadas con verduras Jamoncitos de pollo asado con champiñones y patatas salteados Fruta - Pan
35	Arroz milanesa con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral

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



### SEMANA 8

<b>36</b>	Espirales tricolor Bio salteados con bacon Abadejo empanado con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan
<b>37</b>	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan
<b>38</b>	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza en salsa verde con patatas al vapor Yogur - Pan
<b>39</b>	Crema de calabaza y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan
<b>40</b>	Lentejas ecológicas con verduras Contra de pollo en pepitoria con arroz integral 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



## 1. VALORACION DE LA COMPOSICIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

A continuación se recoge la valoración nutricional del menú escolar 2021/2022:

DÍA	MENÚ	Energía (Kcal)	Prot (g)	Grasa (g)	HdC (g)
1	Espaguetis ecológicos carbonara Soldaditos de pavía con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	691,25	29,15	21,50	95,12
2	Brócoli salteado con jamón serrano Escalope de lomo empanado con tomate aliñado Fruta - Pan	719,45	22,66	37,70	71,52
3	Garbanzos estofados con verdura Tortilla de pavo con ensalada de lechuga Fruta - Pan	627,95	26,95	23,10	78,22
4	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza adobada con lechuga, tomate y soja Fruta y Leche - Pan	608,65	23,75	24,60	73,02
5	Judías moradas ecológicas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	614,00	34,20	13,40	88,10
6	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	617,75	20,75	21,00	85,62
7	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	603,25	21,95	15,50	93,92
8	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta - Pan	667,25	18,85	21,30	100,52
9	Fideuá alicantina, judía verde, calamar y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	659,35	34,65	20,10	85,12
10	Arroz con tomate Bouchones de merluza empanados con ensalada de lechuga Mousse natural - Pan	692,80	24,60	29,20	83,00
11	Coliflor gratinada con bechamel Fritura de pescado con lechuga y maíz Fruta - Pan	652,25	26,15	33,80	60,62
12	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	751,75	23,55	32,20	91,92



13	Sopa de verduras con arroz integral Tortilla de patatas con cebolla y ensalada de lechuga y soja Fruta - Pan	609,55	18,95	25,50	76,12
14	Espirales Bio con tomate y queso Limanda meunière al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	686,70	27,30	18,50	101,70
15	Judías blancas ecológicas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y leche - Pan	649,25	32,75	19,90	84,92
16	Lentejas ecológicas con verduras Jurel rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	613,25	26,95	22,70	75,22
17	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz integral Fruta - Pan	700,25	24,35	19,30	105,62
18	Macarrones ecológicos salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur - Pan	681,25	18,45	22,20	101,72
19	Patatas guisadas con puerro Escalope de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	632,05	21,85	26,80	75,82
20	Judías blancas ecológicas estofadas Merluza marinera con patatas al vapor Fruta - Pan	679,25	29,35	15,30	106,12
21	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Canelones de atún con bechamel y salsa de tomate Fruta - Pan	675,25	29,25	25,20	89,42
22	Crema de calabacín Magro con tomate y verduras Fruta - Pan	655,25	19,65	31,90	72,32
23	Lentejas ecológicas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	706,70	35,61	23,00	87,70
24	Sopa de fideos ecológicos, jamón serrano, pavo y huevo Albóndigas de ternera y cerdo jardinera con patatas dado Fruta y Leche - Pan	651,25	30,25	28,40	65,82
25	Espaguetis ecológicos con cebolla, salsa de tomate y queso Merluza al limón con ensalada de lechuga y maiz Fruta - Pan	669,25	29,35	18,00	97,52



26	Crema de zanahoria	666,25	18,95	33,10	71,72
	Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan				
27	Judías blancas ecológicas estofadas	660,05	24,15	23,40	88,32
	Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan				
28	Patatas guisadas con verduras	730,55	26,75	27,50	92,92
	Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan				
29	Sopa de cocido con fideos ecológicos	603,25	21,95	15,50	93,92
	Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan				
30	Arroz integral caldoso con pollo y gambas	648,60	27,60	26,90	73,20
	Bacalao tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur - Pan				
31	Macarrones ecológicos con cebolla, tomate y queso	684,25	26,95	24,70	88,21
	Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan				
32	Sopa de pollo y verduras con fideos ecológicos	611,25	25,95	16,90	88,72
	Lacón al horno con patatas Fruta - Pan				
33	Crema de puerros, patata y zanahoria	602,45	24,75	22,12	75,12
	Fogonero a la plancha con guisantes salteados Fruta - Pan				
34	Judías moradas ecológica estofadas con verduras	605,35	32,25	14,00	87,42
	Jamonicitos de pollo asado con champiñones y patatas salteados Fruta - Pan				
35	Arroz milanesa con magro y verduras	641,25	28,05	25,10	75,72
	Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral				
36	Espirales tricolor Bio salteados con bacon	668,15	20,35	24,20	92,32
	Abadejo empanado con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan				
37	Judías verdes salteadas con jamón	775,75	25,95	34,20	91,02
	Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan				
38	Paella valenciana con pollo y verduras	718,00	34,80	23,00	91,40
	Merluza en salsa verde con patatas al vapor Yogur - Pan				



39	Crema de calabaza y puerro	623,25	20,35	24,50	80,32
	Tortilla de patata con ensalada de lechuga				
	Fruta y Leche - Pan				
40	Lentejas ecológicas con verduras	663,25	34,25	13,40	101,22
	Contra de pollo en pepitoria con arroz integral				
	Fruta - Pan				

Teniendo en cuenta la sumatoria global de los 40 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 (2021)*.

<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 40 días de menú del servicio de comedor de <b>HOTAZA</b>	<b>660,4</b>	<b>15,81%</b>	<b>31,89%</b>	<b>52,06%</b>



## **2. 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 40 días de servicio del menú escolar de HOTAZA se distribuye en 8 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>
1	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
2	Arroz tres delicias Merluza en salsa verde Fruta - Pan
3	Lombarda con manzana Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
4	Ensalada de pasta Jamón cocido a la plancha Fruta - Pan
5	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
6	Ensalada completa Bacalao al horno con patatas Fruta - Pan
7	Crema de calabaza Cinta fresca a la plancha con ensalada Yogur - Pan
8	Sopa de pasta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
9	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
10	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan



<b>DÍA</b>	<b>RECOMENDACIONES DE CENA</b>
<b>11</b>	Espinacas rehogadas con jamón Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
<b>12</b>	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
<b>13</b>	Arroz con tomate Bacalao al horno Yogur - Pan
<b>14</b>	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
<b>15</b>	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
<b>16</b>	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
<b>17</b>	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
<b>18</b>	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
<b>19</b>	Espárragos a la plancha Merluza al horno Fruta - Pan
<b>20</b>	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan



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



<b>DÍA</b>	<b>RECOMENDACIONES DE CENA</b>
31	Lombarda con pasas y piñones Escalope de pollo con calabacín Fruta - Pan
32	Crema de calabacín y patata Tortilla de atún con ensalada de tomate Yogur - Pan
33	Arroz con verduras Filete de ternera con ensalada Fruta - Pan
34	Pisto manchego Suprema de merluza con patatas al vapor Fruta - Pan
35	Sopa de verduras Brochetas de pavo con zanahoria baby Fruta - Pan
36	Repollo al ajo arriero Pollo al curry Fruta - Pan
37	Macarrones al ajillo Bacalao con pimientos Fruta - Pan
38	Espárragos con salsa rosa Cinta de lomo con calabacín rebozado Fruta - Pan
39	Coca de verduras Sepia a la plancha con patatas al vapor Fruta - Pan
40	Arroz negro con calamares Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur - Pan



### 3. 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 40 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 660 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 (15,81% 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).

