

ANALISIS NUTRICIONAL MENÚ COLEGIOS EDUCARE CURSO 2025-2026

Rotacional Grupo Educare 25-26

Valores rango 7- 9 años

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Arroz tres delicias casero

KCAL
609

Sopa de pasta integral

KCAL
552

Crema de verduras natural

KCAL
748

Alubias blancas guisadas a la jardinera

KCAL
672

Salteado de judías verdes, zanahoria y patata rehogado con ajito y cebolla
Crema de verduras (rango 3-6)
Canelones de carne asada al gratén

KCAL
585

Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria

Carb.
92
Prot.
25
Lip.
15

Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur
Pan

Carb.
65
Prot.
28
Lip.
20

Albóndigas de soja con salsa de tomate
Patatas fritas crujientes

Carb.
94
Prot.
21
Lip.
32

Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha

Carb.
75
Prot.
29
Lip.
28

Fruta de temporada
Pan

Carb.
74
Prot.
17
Lip.
20

Arroz negro con calamares

KCAL
676

Sopa de cocido

KCAL
563

Crema de puerros natural

KCAL
706

Lentejas guisadas a la hortelana

KCAL
675

Macarrones integrales con salsa cremosa de queso
Solomillo de atún plancha
Pescado apto (rango 3-6 y 7-9)

KCAL
644

Filete de pollo asado al curry

Carb.
89

Cocido tradicional completo

Carb.
80

Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes

Carb.
77
Prot.
27

Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas

Carb.
90
Prot.
25

Ensalada de tomate y cebolla con orégano

Carb.
85
Prot.
37

Fruta de temporada
Pan

Lip.
22

Fruta de temporada
Pan

Lip.
16

Fruta de temporada
Pan

Lip.
31

Fruta de temporada
Pan

Lip.
23

Yogur

Lip.
16

Crema de calabaza natural

KCAL
601

Espaguetis integrales con salsa italiana
Filete de abadejo en tempura

KCAL
693
Carb.
88

Alubias blancas estofadas al estilo tradicional
Huevos revueltos con jamón york y queso fundido

KCAL
696
Carb.
75

Arroz blanco salteado
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón

KCAL
618
Carb.
94

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo

KCAL
563
Carb.
80

Arroz pilaf

Prot.
27

Ensalada de lechuga y remolacha

Prot.
32

Ensalada de lechuga y tomate

Prot.
34

Pollo troceado (rango 3-6 y 7-9)
Ensalada de lechuga y maíz

Prot.
31

Fruta de temporada

Prot.
25

Fruta de temporada
Pan

Lip.
22

Fruta de temporada
Pan

Lip.
22

Fruta de temporada
Pan

Lip.
29

Yogur
Pan

Lip.
13

Fruta de temporada
Pan

Lip.
16

Fusilli integrales con salsa de tomate casera

KCAL
650

Curry de arroz con verduras

KCAL
617

Sopa de cocido

KCAL
582

Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Crema de verduras (rango 3-6)
Parmentier con boloñesa de pollo

KCAL
593

Lentejas guisadas con zanahorias

KCAL
682

Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas

Carb.
86
Prot.
26
Lip.
21

Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur
Pan

Carb.
86
Prot.
27
Lip.
19

Cocido tradicional completo

Carb.
85
Prot.
24
Lip.
15

Fruta de temporada
Pan

Carb.
60
Prot.
28
Lip.
26

Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Carb.
89
Prot.
25
Lip.
24

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas

KCAL
700

Risotto meloso de setas

KCAL
737

Crema de zanahoria natural

KCAL
706

Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada
Crema de verduras (rango 3-6)

KCAL
667

Lentejas guisadas a la jardinera

KCAL
661

Caballa al horno

Carb.
90

Albóndigas de soja con salsa de tomate

Carb.
100

Huevos a la plancha

Carb.
77

Magro de cerdo estofado al estilo tradicional

Carb.
76

Cuarto trasero de pollo asado en su jugo
Pollo troceado (rango 3-6 y 7-9)
Ensalada de lechuga y tomate

Carb.
75

Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz

Prot.
30

Ensalada de lechuga y remolacha

Prot.
23

Patatas fritas crujientes

Prot.
27

Arroz pilaf

Prot.
35

Ensalada de lechuga y tomate

Prot.
43

Fruta de temporada
Pan

Lip.
23

Fruta de temporada
Pan

Lip.
27

Fruta de temporada
Pan

Lip.
31

Fruta de temporada
Pan

Lip.
25

Yogur
Pan

Lip.
21

Macarrones integrales salteados

KCAL
707

Alubias blancas guisadas con calabaza

KCAL
621

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada

KCAL
610

Sopa de cocido

KCAL
582

Crema de verduras natural

KCAL
617

Huevos revueltos con jamón york

Carb.
88

Nuggets de pollo al horno

Carb.
74

Suprema de merluza en salsa verde

Carb.
91

Cocido tradicional completo

Carb.
85

Carrillera de cerdo asada en salsa española

Carb.
72

Ensalada de lechuga y maíz

Prot.
26

Ensalada de lechuga y remolacha

Prot.
28

Ensalada de lechuga y zanahoria

Prot.
25

Yogur

Prot.
24

Cous cous salteado

Prot.
29

Fruta de temporada
Pan

Lip.
26

Fruta de temporada
Pan

Lip.
23

Yogur
Pan

Lip.
16

Fruta de temporada
Pan

Lip.
15

Fruta de temporada
Pan

Lip.
23

Arroz blanco con tomate frito

KCAL
737

Sopa de cocido

KCAL
563

Crema de calabacín natural

KCAL
570

Lentejas guisadas con chorizo

KCAL
732

Fusilli integrales a la carbonara con lardones de bacon

KCAL
720

Filete de abadejo en tempura

Carb.
97

Cocido tradicional completo

Carb.
80

Albóndigas de pollo con verduras

Carb.
70

Tortilla de patata

Carb.
90

Filete de pollo asado con un punto de mostaza

Carb.
87

Ensalada de lechuga y aceitunas

Prot.
30

Fruta de temporada

Prot.
25

Patatas asadas

Prot.
32

Ensalada de lechuga y zanahoria

Prot.
28

Ensalada de lechuga y maíz

Prot.
36

Yogur

Lip.
25

Fruta de temporada
Pan

Lip.
16

Fruta de temporada
Pan

Lip.
18

Fruta de temporada
Pan

Lip.
28

Fruta de temporada
Pan

Lip.
24

El menú se acompañará diariamente con agua de grifo. Dos días a la semana se ofrecerá pan integral
La publicación del menú mensual se acompañará de una propuesta de recomendación de menú para la cena

JUSTIFICACIÓN

La adquisición de hábitos alimentarios saludables durante la infancia y adolescencia no solo impacta positivamente en el rendimiento y el desarrollo, sino que también promueve una cultura de salud preventiva que se extiende a lo largo de la vida. El entorno escolar es clave para estimular estos comportamientos y patrones alimentarios saludables y sostenibles y, por ello, los menús escolares deben cumplir una serie de requisitos nutricionales y de sostenibilidad que veremos a continuación.

Para realizar el análisis nutricional del menú rotacional del curso 2025-2026 de los centros de enseñanza del Grupo Educare, el departamento de nutrición de Sodexo se basa en las pautas recogidas en el **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo 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 análisis recoge 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 intelligence 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. Por lo que de cada receta del menú existen cuatro fichas técnicas adaptadas a las distintas etapas escolares según los gramajes recomendados por edad de los diferentes grupos de alimentos.

Variedad

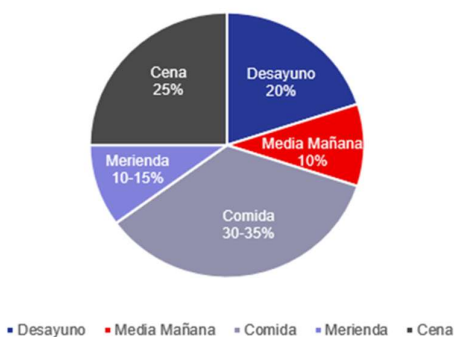
Un menú escolar debe incluir todos los grupos de alimentos recomendados con diferentes formas de elaboración. En este sentido trabajamos en constante búsqueda de nuevas recetas y alimentos que nos ayuden a presentar a los alumnos ese punto de innovación. Como ejemplo de ello, este curso hemos incluido platos como caballa al horno o albóndigas vegetales en el comedor escolar.

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:

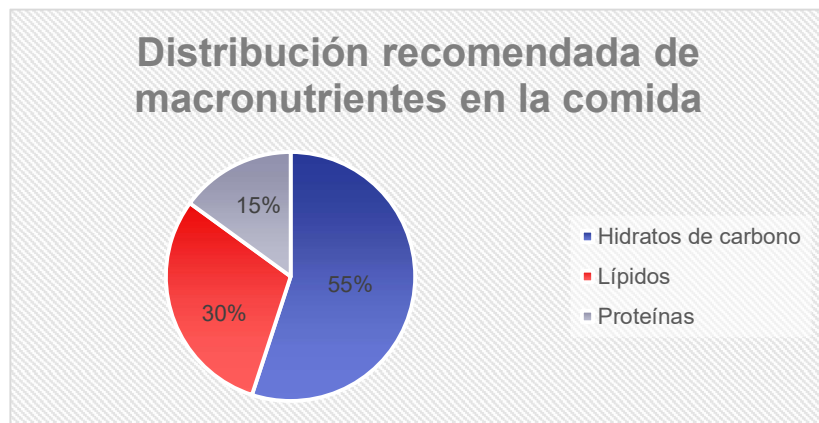
Reparto calórico en las 5 ingestas diarias



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.

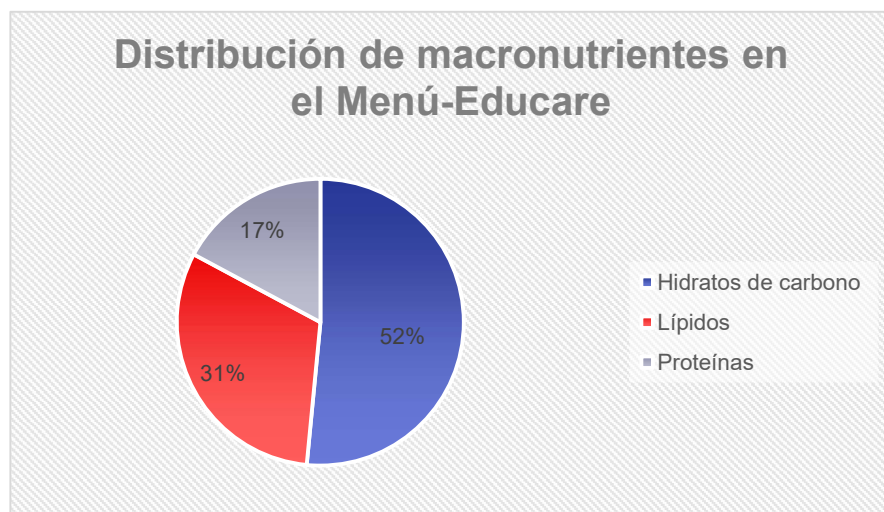


¿Cómo se distribuyen los macronutrientes en nuestro menú?

Basándonos en la media de los datos obtenidos de las 7 semanas de menú:

Energía: 646 kcal
 Hidratos de carbono: 84g
 Proteínas: 28g
 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 las pautas marcadas en el apartado 2 del artículo 9 del Real Decreto 315/2025.

a) Primeros platos:

- 1.º Hortalizas: de una a dos raciones por semana.
- 2.º Legumbres: de una a dos raciones por semana.
- 3.º Arroz: una ración por semana.
- 4.º Pasta: una ración por semana.

b) Segundos platos:

- 1.º Pescados: de una a tres raciones por semana.
- 2.º Huevos: de una a dos raciones por semana.
- 3.º Carnes: máximo tres raciones a la semana. Máximo una ración de carne roja a la semana. Máximo dos raciones de carne procesada al mes.
- 4.º Platos cuya base sean alimentos que aporten proteína de origen vegetal: de una a cinco raciones por semana.

c) Guarniciones:

- 1.º Ensaladas variadas: de tres a cuatro raciones por semana.
- 2.º Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres): de una a dos raciones por semana.

d) Postres:

- 1.º Frutas frescas: de cuatro a cinco raciones por semana.
- 2.º Otros postres, preferentemente yogur y cuajada sin azúcar añadido, queso fresco: máximo una vez a la semana.

En la siguiente tabla comparativa podemos observar como de forma semanal se siguen las pautas marcadas.

GRUPO ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL							
	Pautas Real Decreto 315/2025	Menú rotacional 7 semanas						
		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7
Primeros platos								
Arroz	1	1	1	1	1	1	1	1
Pasta (integral)	1	1 (I)	1(I) +0,5	1(I) +0,5	1(I) +0,5	1(I)	1(I) +0,5	1(I) +0,5
Legumbres	1 a 2	1	1	1	1	1	1	1
Hortalizas/verduras	1 a 2	2	1	2	1	2	1	1
Segundos platos								
Carne blanca / carne roja / carne procesada	1 a 3 (max. 1 ración de carne roja a la semana y 2 al mes de carne procesada)	1 / - / -	1 / 1 / -	1 / - / 1	1 / - / 1	1 / 1 / -	- / 1 / -	1 / - / 1
Pescado blanco / pescado azul	1 a 3	1 / -	- / 1	1 / -	1 / -	- / 1	1 / -	1 / -
Huevos	1 a 2	1	1	1	1	1	1	1
Proteína vegetal	1 a 5	1	1	1	1	1	1	1
Precocinados	1 al mes	1	-	-	-	-	1	-
Frituras	1	-	-	1	-	-	1	1
Guarniciones								
Ensaladas	3 a 4	3	3	3	3	3	3	3
Otros (frito)	1 a 2	1 (sí)	1 (sí)	1 (no)	-	2 (1 sí)	1 (no)	1 (no)
Postres								
Fruta	4 a 5	4	4	4	4	4	4	4
Otros	0 a 1	1	1	1	1	1	1	1

OTROS REQUISITOS IMPORTANTES INCLUIDAS EN EL REAL DECRETO 315/2025

- a) **Agua como única bebida. Se garantizará la presencia de agua de consumo como única bebida, salvo que no sea posible debido a las condiciones del suministro.** El menú se acompaña de agua de grifo, siempre a disposición durante todo el servicio.
 - b) **Al menos dos veces a la semana se ofrecerá pan integral.** Se ha incluido pan integral en el menú los martes y viernes.
 - c) **Al menos cuatro veces al mes el arroz o la pasta será integral.** Una ración semanal de pasta es en forma integral
 - d) **Se priorizará el pescado azul y blanco de forma alterna y se podrán incluir crustáceos y moluscos.** Tenemos presencia de pescado azul en el menú en forma de atún y caballa y crustáceos y moluscos en la receta del arroz negro.
 - e) **Se primarán las ensaladas y guarnición de verdura fresca, frente a otras formas de presentación.** Todas las verduras planteadas en la guarnición son en forma de ensalada
 - f) **Se prohibirá el consumo de frutos secos enteros en los menores de 6 años por el riesgo de asfixia.** Ninguno de los platos del rotacional lleva frutos secos entre sus ingredientes
 - g) **Las frituras se limitarán como máximo a una ración por semana.** Se cumple en el rotacional
 - h) **El consumo de platos precocinados tales como pizzas, canelones, croquetas, empanadillas, pescados o carnes rebozadas, análogos vegetales, entre otros, se limitará como máximo a una ración al mes.** Se cumple en el rotacional
 - i) **Utilización de sal yodada, de forma reducida.** 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.
- **Artículo 10. Disponibilidad de menús especiales por motivos de salud, éticos o religiosos.** Se elaboran diferentes derivaciones del basal para cubrir esta necesidad.
 - **Artículo 11. Información de los menús al entorno familia.**
 - **Acompañar el menú con recomendaciones de cenas.** Se aportan propuestas de cenas en el menú rotacional de 7 semanas y se incluyen en el formato pdf del menú mensual derivado del rotacional.
 - **La información incluirá el nombre de los platos, la técnica culinaria de elaboración, los tipos de salsas y guarniciones y el listado de alérgenos presentes en cada uno de los platos. Respecto de los postres, se indicará también la variedad en el caso de las frutas o el tipo de lácteo.** Se aporta toda la información en el formato de menú de 7 semanas.

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

- **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
- **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. Además, se está trabajando en un proyecto para eliminar el azúcar de los postres lácteos en los colegios, empezando por los primeros cursos de la etapa escolar para acabar con el total de los alumnos del centro.
- **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 160 ingredientes diferentes en el cada uno aporta su valor nutricional.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Este año vamos a dedicar esta sección a poner al día la información sobre los dos proyectos en materia legislativa que afectan a los comedores escolares y sobre los que ya informamos el curso pasado. Ambos están ya publicados en el BOE con diferentes fechas de entrada en vigor.

Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo 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.

Dada la cantidad de tiempo que los niños y niñas pasan en la escuela, así como el hecho de que muchos escolares consumen al menos una comida principal diaria en estos centros, el entorno escolar es clave para estimular comportamientos y patrones alimentarios saludables en toda la población.

De esta realidad, surge el presente Real Decreto que marca una serie de pautas a la hora de elaborar menús escolares. Tiene dos periodos diferentes de entrada en vigor.

Entrada en vigor en abril de 2026.

Abarca todas las medidas que se valoran en el informe nutricional y que, en su mayoría, se pondrán en marcha desde comienzo del curso 2025-2026:

- Requisitos y criterios para la programación de menús escolares
- Disponibilidad de menús especiales
- Información de los menús al entorno escolar
- Prohibición de venta de alimentos y bebidas con un alto contenido en ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans, sal y azúcares en centros educativos en máquinas expendedoras y cafeterías instaladas en los centros educativos.

Entrada en vigor en abril de 2027.

Las medidas que entraran en vigor en 2027 se centran en criterios nutricionales y de sostenibilidad para la contratación, adquisición y oferta de alimentos y bebidas en comedores escolares:

- Inclusión de producto de temporada, proximidad, de producción ecológica y/o con certificaciones de sostenibilidad.
- Calidad de ciertos ingredientes: aceite, sal, etc.
- Reducción en la generación de residuos y desperdicio alimentario, limitación en el uso de envases monodosis.

Según se indica en este Real Decreto, el entorno escolar y el comedor son una pieza clave para la educación en nutrición de los alumnos. Para impulsarlo, el Grupo Educare de la mano de Sodexo lleva años poniendo en marcha diferentes iniciativas:

- Menú adaptado a las recomendaciones y normativas.
- Informe nutricional anual de análisis del menú elaborado por un/a dietista-nutricionista titulada.
- Asesoramiento nutricional durante el todo el curso.
- Apoyo de un chef ejecutivo para implantar todas las medidas.
- Proyecto nutrición en las aulas interviniendo en la asignatura de la Science con los alumnos de 5º y 6º de primaria.
- Desarrollo de jornadas gastronómicas orientadas a ampliar el conocimiento en nutrición y gastronomía.

Ley 1/2025, de 1 abril, de prevención de las pérdidas y el desperdicio alimentario.

Según el estudio de la FAO sobre Pérdidas y desperdicio de alimentos en el mundo – Alcance, causas y prevención, de 2011, un tercio de la producción de alimentos se pierde o desperdicia, lo que equivale a 1.300 millones de toneladas al año: «cantidades enormes de los recursos destinados a la producción de alimentos se utilizan en vano, y las emisiones de gases de efecto invernadero causadas por la producción de alimentos que se pierden o desperdician también son emisiones en vano»

En este contexto, a nivel nacional, el pasado 1 de abril entró en vigor la Ley 1/2025, de 1 abril, de prevención de pérdidas y desperdicio alimentario. Esta normativa busca reducir significativamente el volumen de alimentos que se pierden o desperdician a lo largo de todas las etapas y agentes de la cadena alimentaria: producción, transformación, distribución de alimentos, así como hostelería, restauración, otras entidades y asociaciones de distribución de alimentos donados, de la Administración pública y del consumidor final. Fue publicada en el BOE núm. 80 el 2 de abril de 2025.

Estos son los principales fines y estrategias de esta nueva normativa:

- Análisis de las principales causas del desperdicio alimentario.
- Gestión eficiente de los recursos para evitarlo.
- Medición rigurosa y actualizada de la pérdida en todos los eslabones de nuestro sistema alimentario.
- Reducción de gases invernadero.
- Sensibilización todos los agentes de la cadena.
- Fomentar la donación de excedentes.
- Favorecer la investigación e innovación para la prevención de este desperdicio.

CONCLUSIÓN

Tras el análisis realizado se estima que el menú rotacional propuesto para el grupo Educare de cara al curso 2025-2026 es correcto.

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.