

17/12/2024

VALORACIÓN MENU ESCOLAR COLEGIO LEÓN XIII

Para la evaluación se contabilizará el número total de alimentos distribuidos por semana, para obtener el total de la programación (20 días) para cada una de las temporadas (otoño-invierno, primavera-verano), si es posible. Asimismo, se contabilizará la frecuencia mensual de platos preparados, carne procesada.

TABLA I. Frecuencias de alimentos recomendadas en la programación de los menús escolares

COMPOSICIÓN DE LOS MENÚS	ALIMENTOS	RACIONES RECOMENDADAS CON FRECUENCIA SEMANAL (5 días)/ RACIONES RECOMENDADAS CON FRECUENCIA MENSUAL
Primer plato	Arroz	1 ración semanal
	Pasta	1 ración semanal
	Legumbres	1-2 raciones semanales
	Hortalizas (*)	1-2 raciones semanales
Segundo plato	Pescado (blanco, azul, sepia, calamares)	1-3 raciones semanales
	Carnes:	máximo 3 raciones de carne a la semana
	• Carne blanca (aves y conejo)	1-3 raciones semanales
	• Carne roja o procesada (temera, cerdo, salchichas, hamburguesas...)	0-1 ración semanal máximo 2 raciones de carne procesada al mes
	Huevos (tortilla, duro, al horno)	1-2 raciones semanales
	Proteico vegetal (legumbres y derivados, seitan...)	0-5 raciones semanales
	Precocinados (canelones, croquetas, pizzas...)	0-3 raciones mensuales
Fritos (rebozados, croquetas, enharinados...)	0-2 raciones semanales	
Guarnición	Ensalada (verdura fresca cruda)	3-4 guarniciones semanales
	Otros (patatas, salsas, setas, hortalizas, legumbres...)	1-2 guarniciones semanales
	Fritos (patatas, patata chips, rebozados...)	0-1 guarnición semanal

	SEMANA	1	2	3	4	5
Primer plato	Arroz	1	1	1	1	1
	Pasta	1	1	1	1	1
	Legumbres	1	1	1	2	1
	Hortalizas	2	2	2	2	2
Segundo plato	Pescado	1	2	2	2	2

	Carne	3	2	2	2	2
	Huevos	1	1	1	1	1
	Proteico vegetal	1	1	1	1	1
	Precocinados	0	0	2	0	0
	Fritos	0	1	2	1	1
Guarnición	Ensalada	3	3	3	4	2
	Otros	2	2	1	1	3
	Fritos	0	0	0	0	1
Postres	Postres lácteos	1	1	1	1	1
	Fruta Fresca	4	4	4	4	4
	Fruta no fresca	0	0	0	0	0

PROTOCOLO DE CRITERIOS MÍNIMOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA OFERTA ALIMENTARIA EN CENTROS ESCOLARES.

Evaluación:

Se evalúa protocolo de criterios mínimos para centros escolares, centrándonos en la parte gruesa de las comidas del menú, cumplen con **todos** los grupos de alimentos y actualmente no hay ninguna no conformidad. Cumplen tantos los primeros platos, como los segundos platos, como las guarniciones y postre. Permittedose así una dieta equilibrada. Hay variedad de alimentos, ya que incluyen tanto verduras, como alimentos proteicos, granos enteros y frutas, entre otras. Aporta gran cantidad de verduras, tanto en forma de ensaladas como en verduras ya cocinadas.

Todos los platos son de elaboración propia, excepto los días de varitas de merluza o empanadillas, por lo que, tanto el contenido de grasa, como la aportación de vitaminas y minerales y como la variedad, es más elevado que si no fueran platos de elaboración propia, ya que su elaboración cuenta con alimentos frescos y menos procesados.

Todo ello favorecerá a mejorar el rendimiento académico y el desarrollo físico y cognitivo. Además, previene de problemas de salud a largo plazo.

Se están trabajando en otro modelo de menú para la estación de primavera/verano.