

ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL MENÚ ESCOLAR

Curso 2026-2027

Centros Educativos Grupo Educare

Elaborado por
Departamento de Nutrición
Sodexo

En colaboración con
Grupo Educare

Menú rotacional Grupo Educare 26-27

Valores rango 7-9 años

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Arroz tres delicias casero Suprema de merluza con salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan	Crema de verduras natural Canelones de carne asada al gratén Fruta de temporada Pan	Judías verdes rehogadas con patatas asadas Crema de verduras (rango 3-6) Garbanzos con arroz al horno Fruta de temporada Pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Escalope de pollo empanado casero Ensalada de lechuga, naranja y maíz Fruta de temporada Pan	Alubias blancas guisadas con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada Pan
SEMANA 2	Arroz blanco con tomate frito Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz Yogur Pan	Caldo del cocido con sus verduritas Cocido madrileño completo Fruta de temporada Pan	Crema de puerros natural Cuarto trasero de pollo asado con miel, romero y limón Pollo troceado (rango 3-6 y 7-9) Patatas fritas crujientes Fruta de temporada Pan	Lentejas guisadas a la hortelana Huevos revueltos con picadillo de chorizo Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada Pan	Macarrones integrales con salsa italiana Solomillo de atún a la plancha Pescado apto (rango 3-6 y 7-9) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan
SEMANA 3	Crema de calabaza natural Albóndigas de cerdo con salsa de verduras Arroz pilaf Fruta de temporada Pan	Espaguetis integrales con salsa de queso Filete de abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y tomate Yogur Pan	Judías verdes con salsa de tomate casera Garbanzos salteados con carne Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada Pan	Arroz a banda Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan	Alubias blancas guisadas a la jardinera Huevos a la plancha Pisto de verduras casero Fruta de temporada Pan
SEMANA 4	Fusilli integrales con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan	Paella de verduras de temporada Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur Pan	Caldo del cocido con sus verduritas Cocido madrileño completo Fruta de temporada Pan	Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada Crema de verduras (rango 3-6) Filete de pollo asado al curry Patatas fritas crujientes Fruta de temporada Pan	Lentejas guisadas con zanahorias Tortilla de patata Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada Pan
SEMANA 5	Espaguetis integrales a la carbonara con lardones de bacon Boquerones a la andaluza Suprema de salmón al horno con ajos confitados y perejil (rango 3-6) Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada Pan	Arroz blanco salteado Chili con carne Ensalada de lechuga y remolacha Yogur Pan	Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada Crema de verduras (rango 3-6) Carrillera de cerdo asada en salsa española Pasta salteada Fruta de temporada Pan	Lentejas guisadas con chorizo Cuarto trasero de pollo asado Pollo troceado (rango 3-6 y 7-9) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan	Crema de zanahoria natural Huevos a la plancha Patatas panadera con cebollita pochada Fruta de temporada Pan
SEMANA 6	Risotto meloso de setas San Jacobo de jamón y queso fundido / Croquetas de jamón y empanadillas de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan	Caldo del cocido con sus verduritas Cocido madrileño completo Fruta de temporada Pan	Crema de verduras natural Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja Arroz pilaf Fruta de temporada Pan	Alubias blancas guisadas con zanahorias Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur Pan	Macarrones integrales con salsa de tomate casera Suprema de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan
SEMANA 7	Arroz blanco con tomate frito Filete de pollo asado con un punto de mostaza Ensalada de lechuga y remolacha Yogur Pan	Sopa con juliana de verduras Albóndigas de cerdo con salsa de verduras Patatas asadas Fruta de temporada Pan	Lentejas estofadas al estilo tradicional Huevos revueltos con jamón york Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada Pan	Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de abadejo en tempura casera Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada Pan	Crema de calabacín natural Parmentier con boloñesa vegetal Fruta de temporada Pan

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 **infancia y la adolescencia** son etapas fundamentales para la adquisición de **hábitos alimentarios saludables**, ya que estos contribuyen tanto al crecimiento y desarrollo como al rendimiento académico. Asimismo, fomentar una alimentación equilibrada desde edades tempranas favorece la adopción de conductas preventivas que pueden mantenerse a lo largo de la vida. En este contexto, el ámbito escolar desempeña un papel esencial en la promoción de hábitos alimentarios saludables y sostenibles. Por ello, la planificación de los menús escolares debe ajustarse a determinados criterios nutricionales y de sostenibilidad, que se detallan a continuación.

Para llevar a cabo la evaluación nutricional del menú rotacional correspondiente al curso 2026-2027 de los centros educativos del Grupo Educare, el departamento de Nutrición de Sodexo toma como referencia los criterios establecidos 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.

La **valoración** se realiza a partir de la información contenida en las **fichas técnicas** de las distintas elaboraciones que integran el menú, diseñadas teniendo en cuenta las recomendaciones nutricionales correspondientes al grupo de edad de 7 a 9 años. Estos documentos incluyen las indicaciones necesarias para garantizar una correcta preparación de los platos por parte de los equipos de cocina, así como los datos relativos a su composición y valoración nutricional y la información sobre los alérgenos de declaración obligatoria, conforme a lo dispuesto en el Real Decreto 126/2015, de 27 de febrero.

El diseño y desarrollo de estas fichas técnicas corresponde al equipo de Food Intelligence de Sodexo, integrado por profesionales cualificados de distintas disciplinas, entre ellos chefs, nutricionistas y tecnólogos de los alimentos.

CRITERIOS NUTRICIONALES QUE 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

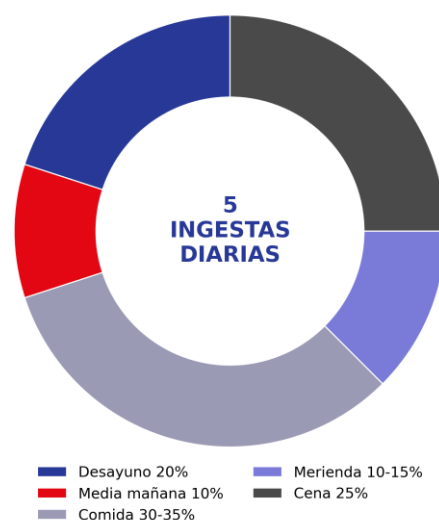
Un menú escolar debe incluir todos los grupos de alimentos recomendados con diferentes formas de elaboración. En este sentido trabajamos en constante búsqueda de nuevas recetas y alimentos que nos ayuden a presentar a los alumnos ese punto de innovación. Como ejemplo de ello, este curso hemos incluido platos como Boquerones a la andaluza o chili con carne 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

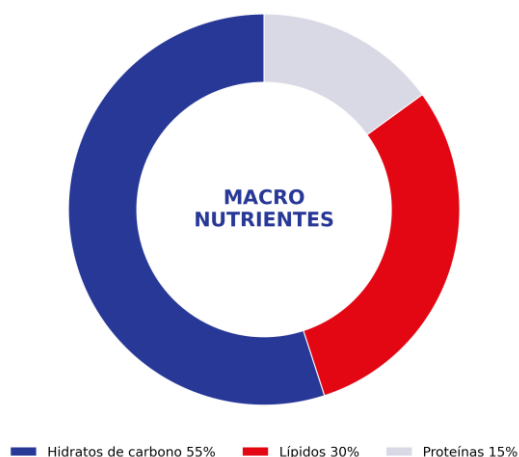


DISTRIBUCIÓN DE ENERGÍA Y MACRONUTRIENTES

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.

Distribución recomendada de macronutrientes

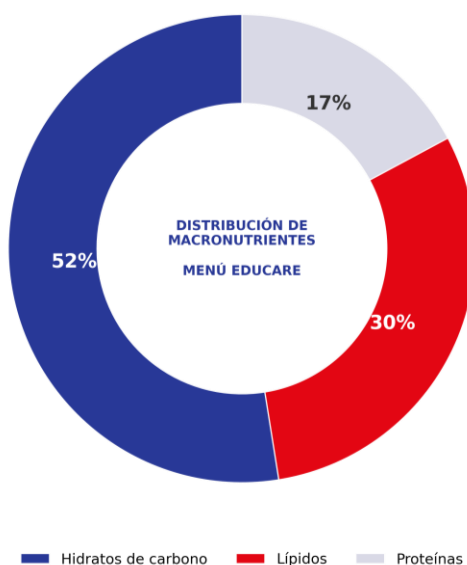


¿Cómo se distribuyen los macronutrientes en nuestro menú?

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

Energía: 663 kcal
Hidratos de carbono: 86g
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	1	1	1	1	1	1
Legumbres	1 a 2	1	1	1	1	1	1	1
Hortalizas/verduras	1 a 2	2	2	2	2	2	2	2
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 / - / 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	1
Guarniciones								
Ensaladas	3 a 4	3	3	3	3	3	3	3
Otros (frito)	1 a 2	-	1 (sí)	2 (no)	1 (sí)	2 (no)	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

"La evaluación nutricional del menú se ha realizado conforme a los requisitos establecidos en el Real Decreto 315/2025 y siguiendo criterios alineados con los utilizados por las autoridades sanitarias para la evaluación de la oferta alimentaria en centros escolares, en el marco del Programa 16 del Plan Nacional de Control Oficial de la Cadena Alimentaria."

OTROS REQUISITOS IMPORTANTES INCLUIDAS EN EL REAL DECRETO 315/2025

Artículo 9: Requisitos y criterios para la programación de los menús escolares.

- 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 boquerones y crustáceos y moluscos en la receta del arroz a banda.
- 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.

Teniendo en cuenta el elevado número de horas que niños y niñas permanecen en los centros educativos y que, en muchos casos, realizan en ellos al menos una de las comidas principales del día, el **ámbito escolar** constituye un espacio fundamental para favorecer la **adquisición y consolidación de hábitos y patrones de alimentación saludables**.

En este contexto, surge el presente **Real Decreto**, que establece una serie de criterios y pautas que deben tenerse en cuenta en la planificación y elaboración de los menús escolares. Su aplicación contempla dos periodos diferenciados de entrada en vigor.

Desde **abril de 2026** se encuentran ya en aplicación las medidas establecidas en el Real Decreto en relación con la alimentación en los centros educativos. Estas incluyen los requisitos y criterios que deben tenerse en cuenta en la planificación de los menús escolares, así como la disponibilidad de menús especiales para atender las diferentes necesidades del alumnado. Asimismo, se establece la necesidad de facilitar información sobre los menús al entorno escolar. Estas medidas ya se han incorporado a la gestión y planificación del menú.

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

- producto de temporada,
- producto de proximidad,
- producción ecológica,
- el aceite utilizado para aliñar las ensaladas será aceite de oliva virgen o virgen extra y para cocinar y freír se utilizará preferentemente aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico,
- reducción del desperdicio alimentario y envases de un solo uso.

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.
- Trabajando en Proyectos para la prevención de Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)

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

La evaluación realizada confirma que el menú escolar del curso 2026-2027 proporciona una alimentación equilibrada, variada y adaptada a las necesidades nutricionales de los alumnos.

Además de cumplir con la normativa vigente, el menú ha sido diseñado para fomentar hábitos alimentarios saludables, contribuir al correcto crecimiento y desarrollo de los niños y favorecer una relación positiva con la alimentación desde edades tempranas.

Desde Sodexo, en colaboración con Grupo Educare, mantenemos nuestro compromiso con la mejora continua del servicio de comedor escolar, ofreciendo una alimentación de calidad basada en criterios de salud, sostenibilidad y educación alimentaria.

Marina Olimpia de Salas Prado
Col. MAD00429

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.