



Programa 16 Asturias

INFORME INICIAL MENÚ ESCOLAR [REDACTED] (OCTUBRE 2024)

El siguiente informe se elabora en base a la programación de menús del mes arriba señalado, de acuerdo con la Ley de Seguridad Alimentaria 17/2011 en sus artículos 40 y 41, el Programa 16 del Plan Nacional de Control Oficial de la Cadena Alimentaria 2021-2025 y el Programa de Comedores escolares de Asturias.

Los cambios propuestos tienen la finalidad de ir mejorando el menú escolar para lograr que sea más saludable y sostenible, teniendo en cuenta que una programación de menús es idónea cuando todos los aspectos contemplados en la siguiente tabla son positivos:

Tabla 1. Valoración de los principales aspectos del servicio de comedor del centro

Cumple las recomendaciones ■

No se puede valorar por falta de información ■

No cumple las recomendaciones ■

No procede ■

Presencia diaria de hortaliza (ingrediente principal del 1º plato o guarnición del 2º).	No
Presencia diaria de hortaliza cruda o fruta fresca .	No
Ausencia de lácteos endulzados o postres dulces .	¿?
Presencia de fruta fresca entera como postre (no zumo) de cuatro a cinco días a la semana.	Sí
Presencia de hortalizas como primer plato con un mínimo de una vez a la semana.	Sí
Presencia de ensaladas de hortalizas crudas con un mínimo de tres veces a la semana.	No
Presencia de legumbre todas las semanas con un mínimo de seis veces al mes.	Sí
Presencia de pecado al menos un día a la semana y con un máximo de dos días a la semana.	No
Presencia de carne blanca sin procesar (pollo, pavo, conejo) al menos un día a la semana y con un máximo de dos días a la semana.	No
Moderación en la carne roja (ternera, cerdo, cordero) o procesada con un máximo de una vez por semana.	No
Moderación en la carne procesada blanca o roja (salchichas, hamburguesas...) con un máximo de dos veces al mes.	No
Moderación en los alimentos precocinados (rebozados, croquetas, canelones, empanadillas, pizzas...) con un máximo de tres veces al mes.	No
Moderación en los fritos con un máximo de dos veces a la semana.	Sí
Información a las familias sobre la programación mensual de los menús correcta, clara, detallada y de fácil acceso.	Sí
Información a las familias sobre menús complementarios para la cena .	Sí
Disponibilidad de menús especiales por motivos de salud (alergias, intolerancias o enfermedades).	Sí
Disponibilidad de menús especiales por motivos religiosos o culturales .	Sí
Disponibilidad de medios de refrigeración y calentamiento para menús especiales si se han de traer del domicilio.	NP
Utilización de agua como bebida única y de fácil accesibilidad.	Sí
Utilización de aceite de oliva virgen extra u oliva virgen para aliñar .	No
Utilización de aceite de oliva virgen extra, oliva virgen, oliva o girasol alto oleico para cocinar .	Sí
Utilización de aceite de oliva virgen extra, oliva virgen, oliva o girasol alto oleico para freír .	Sí
Utilización de sal yodada (en cantidad moderada).	No
Utilización de variedades integrales de cereales con una frecuencia mínima de una vez a la semana de pan integral y una vez a la semana de pasta o arroz integral (u otro cereal integral).	No
Supervisión de los menús por profesional con formación acreditada en nutrición humana y dietética.	Sí
Sostenibilidad del menú con un mínimo del 45% de frutas y hortalizas de temporada y proximidad .	No
Sostenibilidad del menú con un mínimo del 5% de alimentos ecológicos .	Sí



CONSIDERACIONES DE MEJORA

En cuanto a las frecuencias de oferta de los distintos grupos de alimentos (ver Tablas 2 y 3), para cumplir en al menos un 75% con las mismas, deberían de introducir cambios en los siguientes aspectos:

- Hortalizas
 - Aunque se cumple con la frecuencia mínima de que sean el ingrediente principal del primer plato una vez a la semana, otros días su presencia es insuficiente. Los días en que no son el ingrediente principal del primer plato han de ser la guarnición íntegra del segundo plato.
 - Se ha de aumentar el número de ensaladas a un mínimo de 3 veces a la semana.
 - Todos los días ha de ofrecerse algún vegetal crudo (fruta fresca y/o hortaliza cruda). Este aspecto falla en las semanas 2, 3 Y 4. Para evitar incumplimientos en este criterio se ha de ofrecer ensalada en todos aquellos días en los que no haya fruta de postre.
- Legumbre
 - Es correcta la frecuencia del plato de legumbre, pero se anima a establecer al menos un día al mes (aunque dos sería lo ideal), en el que se ofrezca plato único de legumbre sin proteína animal acompañado de hortalizas (ejemplo: ensalada y negritos estofados con arroz).
- Farináceos
 - La semana 2 Y 4 falta el plato de pasta y la semana 1 Y 3 el plato de arroz. Se han de ofrecer 1 día a la semana cada uno.
 - No se ofrece variedad integral de pasta o arroz (u otro cereal integral). Todas las semanas ha de ofrecerse o bien pasta integral o bien arroz integral, aunque sea como guarnición.
 - No se ofrece pan integral al menos un día a la semana.
- Carne blanca (pollo, pavo y conejo) **sin procesar**
 - No aparece las semanas 1, 2 Y 4. Ha de aparecer al menos 1 vez a la semana, con un máximo de 2 veces por semana.

- Carne roja y carne procesada

El conjunto de carne roja (vaca, cerdo, caballo, cordero...) y carne procesada (chorizo, jamón curado o de york, salchichas, picadillo, bacon, fiambre de pollo o de pavo...) no ha de sobrepasar el máximo de 1 vez por semana. Disminuir la presencia de estos tipos de carne en el menú escolar es uno de los puntos cruciales para avanzar en la mejora de la calidad nutricional del mismo.

- El contaje total de carne roja y carne procesada resulta muy elevado.

Ambos tipos de carne se valoran además de forma independiente:

- Carne roja: aparece en exceso. Está presente varias veces cada semana. Es necesario especificar bien los ingredientes, especialmente en los primeros platos, para ajustar el contaje a la realidad de cada menú. También es importante tener en cuenta que si



aparece carne procesada (embutido, albóndigas o hamburguesas ya elaboradas...) no debe servirse más carne roja dentro de esa semana.

- Carne procesada: en su menú aparece hasta 7 veces, cuando el límite es de 2 veces al mes. El exceso en el contaje puede estar también relacionado con la falta de especificación. El día que se pone carne roja es preferible que sea sin procesar, por ejemplo carne guisada.

- Precocinados

- Aparecen en exceso: lo ideal es que no aparezcan en el menú escolar. En caso de utilizarlos no será más de 3 veces al mes.

Observaciones

Se han considerado precocinados la tortilla francesa y la de patata así como el crujiente de bacalao. Si no fuera así, se ha de especificar de algún modo en el menú (por ejemplo poniendo "casero"). Al ser platos elaborados en una cocina central fuera del centro puede haber más precocinados de los contabilizados. **No serán precocinados cuando hayan sido elaborados en su totalidad en la cocina central a partir de productos que hayan sido adquiridos sin ningún tipo de elaboración o transformación previa.**

- Fritos

- Se excede la 1ª semana: restringir los fritos a un máximo de 2 veces a la semana.

- Postres

- Puede ofrecerse un lácteo sin azúcar ni edulcorantes (yogur natural, queso fresco, cuajada) un máximo de 1 vez a la semana. Si el alumnado rechaza los lácteos cuando no están endulzados puede optarse por servir fruta todos los días de la semana.



Tabla 2. Frecuencias por semana en el menú presentado

ALIMENTOS	SEMANAS (5 días)				RECOMENDACIÓN (por semana de 5 días)
	S1	S2	S3	S4	
Hortalizas como 1º plato	1	2	2	1	1-2
Ensalada (hortaliza cruda) como guarnición del 2º o de 1º plato	2	2	2	1	3-4
Plato de legumbre	1	2	2	2	1-5 (mínimo 6 al mes)
Plato único de legumbre sin proteína animal	0	0	0	0	0-2 (mínimo 2 al mes)
Plato de pasta	2	0	1	0	1
Plato de arroz	0	1	0	1	1
Otras presencias de farináceos (patata, arroz, pasta, legumbres u otros)	2,0	2,0	2,5	4,0	1-3 (máximo 9 al mes)
Pescado	3,0	2,5	2,0	2,0	1-2
Huevo	1,0	1,0	1,0	1,0	1-2
Carne blanca sin procesar (aves y conejo)	0,0	0,0	1,0	0,0	1-2
Carne roja y carne procesada:	1,0	1,5	1,5	3,0	0-1 (máximo 4 al mes)
- Carne roja	1,0	1,5	1,5	3,0	0-1
- Carne procesada (ya sea blanca o roja)	1,0	1,0	1,5	1,5	0-1 (máximo 2 al mes)
Total de carne	1,0	1,5	2,5	3,0	1-2 (máximo 8 al mes)
Precocinados (lasaña, croquetas, empanadillas, pizzas, rebozados...)	2	1	1	1	0 (máximo 3 al mes)
Fritos en 2º plato	3	1	2	2	0-2
Fritos en guarnición o en 1º plato	0	0	0	0	0-1
Total de fritos entre 1º platos, 2º platos y guarniciones	3,0	1,0	2,0	2,0	0-2
Fruta fresca cruda entera (no zumo) como postre	5	4	4	4	4-5
Lácteo sin endulzar de postre (yogur, queso fresco, cuajada)	0	1	1	1	0-1
Fruta no fresca sin endulzar de postre (desecada, asada...)	0	0	0	0	0-1

En cuanto al resto de aspectos valorados en la Tabla 3

- Respecto a la información facilitada a las familias:
 - La información sobre los platos es en general clara y detallada, pero surgen dudas con algunos platos de legumbre y de verduras que típicamente incorporan algo de proteína animal como ingrediente complementario. Al no especificar ingredientes ni mencionar “estofadas/os” así se ha contabilizado.
 - Especificar en el menú el tipo de sal, aceites utilizados para aliñar, cocinar y freír, la bebida y como accede a ella el alumnado, si el yogur es o no natural y si lleva o no azúcar o edulcorantes. Todo ello puede incluirse en una nota al pie. Es una información que ha de llegar a las familias.
 - Especificar también en la nota al pie cuáles son los productos concretos de producción de proximidad o ecológicos que se han utilizado para elaborar el menú, si es el caso.
 - Recordarles, asimismo que la información de alérgenos de cada plato del menú ha de estar disponible y ser fácilmente accesible para las familias.
- Los aceites que pueden utilizarse para aliñar son: oliva virgen extra u oliva virgen.
- La sal para aliñar ha de ser yodada y su uso ha de ser moderado.



- Puede solicitarse un apoyo formativo (por ejemplo a los servicios centrales de su Consejería) para todo el personal implicado: personal de cocina, comedor, maestros, profesores, familias... en relación a la alimentación saludable como aspecto de obligado cumplimiento en los centros escolares.
- Debe llevarse un control del desperdicio alimentario, cantidades, qué sucede con estos alimentos, etc.

Tabla 3. Otras recomendaciones

OTRAS RECOMENDACIONES	SEMANAS (5 días)				RECOMENDACIÓN
	S1	S2	S3	S4	
Presencia diaria de hortaliza (1º plato o guarnición)	4	4	3	4	los 5 días (a diario)
Presencia diaria de hortaliza cruda o fruta fresca cruda	5	4	4	4	los 5 días (a diario)
Pan integral	0	0	0	0	1 día a la semana como mínimo
Pasta o arroz integral (u otro cereal integral)	0	0	0	0	1 día a la semana como mínimo
Peces con alto contenido en mercurio: atún, pez espada, tiburones (cazón, tintorera, pintarroja...) y lucio	0,0	0,0	0,0	0,0	0 a la semana
Pescados blancos y azules	Sí cumple				Alternar a lo largo del mes (azul al menos 2 veces/mes)
Tipo de aceite utilizado para aliñar	No cumple				Oliva virgen extra u oliva virgen
Tipo de aceite utilizado para cocinar	oliva virgen				Oliva virgen extra, oliva virgen, oliva o girasol alto oleico
Tipo de aceite utilizado para freír	oliva virgen				Oliva virgen extra, oliva virgen, oliva o girasol alto oleico
Ausencia de lácteos endulzados o postres dulces	¿?				Solo postres típicos en festividades señaladas
Tipo y cantidad de sal utilizada	No cumple				Sal yodada en cantidad moderada
Sin concentrados para caldos o potenciadores de sabor	No cumple				Si uso ocasional serán reducidos en sal en un 30%
Agua como bebida única	Sí cumple				De grifo y de fácil accesibilidad
Información sobre la programación mensual de menús	Sí cumple				Correcta, clara, detallada y de fácil acceso
Información sobre orientaciones para las cenas	Sí cumple				Complementarias con el menú de mediodía
Menús especiales por motivos de salud	Sí cumple				Por alergia, intolerancia o enfermedad
Menús especiales por otros motivos	Sí cumple				Por motivos religiosos o culturales
Menús especiales si se han de traer de domicilio	No procede				Medios de refrigeración y calentamiento
Supervisión de los menús por profesionales	Sí cumple				Formación acreditada en nutrición humana y dietética
Apoyo formativo para personal de cocina	¿?				Existencia de un plan de apoyo formativo
Apoyo formativo para personal cuidador del comedor	¿?				Existencia de un plan de apoyo formativo
Sostenibilidad: frutas y hortalizas	No cumple				Mínimo 45% de temporada y proximidad
Sostenibilidad: alimentos ecológicos	Sí cumple				Mínimo 5%
Sostenibilidad: alimentos	¿?				De producción integrada y bienestar animal
Sostenibilidad: pescados	¿?				Pesca y acuicultura respetuosas con el medio ambiente
Sostenibilidad: utensilios y menaje	Sí cumple				No desechables
Sostenibilidad: utensilios y menaje	Sí cumple				Libres de plástico en lo posible
Sostenibilidad: desperdicio alimentario	No cumple				Registro de cantidades utilizadas, pérdidas y excedentes
Sostenibilidad: destino del aceite culinario sobrante	¿?				A circuitos de reciclado

Una vez leído detenidamente este informe se han de ir aplicando progresivamente las mejoras en los menús de los siguientes meses del centro. El siguiente menú a enviar para evaluación será el de febrero.