

Estimado Equipo Directivo,

desde la Comisión de Comedor de la AFA del Colegio Público Nuestra Señora de la Paloma, en consenso con el sector de Representantes de Familias del Consejo Escolar, queremos trasladar algunas cuestiones que hemos observado en el menú del comedor en los meses de septiembre, octubre, noviembre y diciembre del 2016.

Las recomendaciones a las que nos referiremos en este comunicado son las recogidas en la "Guía Práctica para la Planificación del Menú Escolar", editada por el Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid, en la "Guía de Comedores Escolares" desarrollada dentro de la estrategia NAOS y en el "Portal de Salud" de la Comunidad de Madrid.

Nuestro objetivo es poner de manifiesto que la labor de revisión del menú escolar por parte de la Comisión de Comedor del Consejo Escolar es importante y su intención es ayudar a que el servicio proporcionado por la empresa de comedor sea acorde a los criterios de salud que marcan la normativa y las recomendaciones aplicables, para que tanto alumnos como profesores y demás usuarios del comedor dispongan de un espacio saludable de aprendizaje y disfrute común.

Quisiéramos señalar que el periodo a que se refiere este comunicado corresponde a los meses en los que la Comisión de Comedor del Consejo Escolar no participó en la revisión del menú. La información de la que se derivan estas observaciones es la recibida como familias de alumnos y alumnas en el menú mensual que se envía desde el colegio.

Por ello, y con el único fin de poner de manifiesto la utilidad de dicha comisión nos gustaría dar a conocer lo siguiente:

### **Observaciones correspondientes al menú de septiembre a diciembre de 2016.**

#### **1.- Estructura del menú.**

La recomendación para la estructura de un menú saludable establece que:

- si como PRIMER PLATO se ofrece Pasta, arroz, patata o legumbre el SEGUNDO PLATO ha de llevar, Carne, pescado o huevo con Verdura/hortaliza como guarnición;
- o si como PRIMER PLATO hay Verdura/ hortaliza; el SEGUNDO PLATO será Carne, pescado o huevo con patata, arroz, pasta o legumbre como guarnición.

Días en los que no se ha seguido la estructura descrita:

En cuanto a la ración de verduras y hortalizas:

14/09: Ensalada de pasta y Jamoncitos de pollo con patatas fritas  
20/09: Judías blancas con chorizo y Bacalao con salsa de tomate  
22/09: Arroz con carne y Merluza en salsa verde  
29/09: Arroz con calamares y Ragout de pavo con patatas

07/10: Sopa de fideos y albóndigas con patatas fritas

18/11: Sopa de picadillo y Albóndigas con patatas fritas

En cuanto a la ración de carbohidratos (pasta, arroz, patata o legumbre):

26/09: Crema de verduras y Huevos villarroy con ensalada

- 04/10: Crema de zanahorias y Lomo fresco con ensalada  
17/10: Brócoli rehogado y Palometa con salsa de tomate
- 25/11: Judías verdes portuguesa y Salmón al horno con ensalada
- 07/12: Crema de verdura y Bacalao con pisto  
15/12: Brócoli rehogado y Salmón a la plancha con ensalada

## **2.- Cantidad de fritos/empanados/rebozados**

Las recomendaciones en relación a la cantidad de fritos/empanados/rebozados, establecen como máximo 2 raciones semanales.

Los días 06/10 y 07/10 se sirvieron patatas fritas con el segundo plato, cuando el principal el día 06/10 era, además, "merluza rebozada".

## **3.- Perfil calórico**

El **perfil calórico** se define como el aporte calórico de proteínas, lípidos e hidratos carbono a la energía total de la dieta. Se expresa como porcentaje.

Se recomienda que:

- Las proteínas aporten entre un 10 y un 15% de las calorías totales
- Los lípidos, menos del 30-35%
- Los hidratos de carbono, al menos el 50-60% restante, siendo mayoritariamente hidratos de carbono complejos. Los mono y disacáridos (excepto los de los lácteos, frutas y verduras) no deben aportar más del 10% de la energía total.

Revisando el perfil calórico de estos primeros meses, ha habido varios días en que los valores han estado lejos de los recomendados. En muchos casos se trata de los días señalados en el punto 1, aunque se supera el porcentaje de aporte calórico debido a proteína en otras ocasiones en que ambos platos contienen carne y/o pescado como el 04/11 arroz con verduras y pollo y palometa con pisto. El único día en que figura la mayonesa como ingrediente y por tanto computa en el perfil calórico (15/09 Brócoli con mayonesa, albóndigas con patatas fritas, fruta, leche y pan integral) el aporte de los lípidos es un 45% de las calorías totales.

Reconocemos la labor del Equipo Directivo en la supervisión del menú del comedor, y prueba de ello es que el número de desviaciones encontradas no es elevado, pero creemos firmemente en que este número se ve reducido cuando participa además la Comisión de Comedor del Consejo Escolar.