

Guías para a elaboración dos menús escolares

GUÍAS PARA A ELABORACIÓN DOS MENÚS ESCOLARES

O comedor escolar

OS SERVICIOS COMPLEMENTARIOS

O Estado, en cumprimento dos seus deberes e en orde ó ben común, declara obrigatoria para tódolos españois unha educación básica. Esta levará consigo os beneficios e dereitos outorgados pola lexislación ós alumnos.

Víronse nacer arredor da escola servicios e institucións que fan posible a efectividade da obrigatoriedade da educación. Estes servicios, denominados complementarios, constitúen un dereito do alumnado a recibir unha educación dun mesmo nivel de calidade, sexa cal sexa a condición social, a situación xeográfica ou as estruturas familiares. Unha planificación educativa acertada debe coñecer as características dos alumnos e fomenta-lo establecemento dunha infraestrutura que facilite as actividades educativas. Estes servicios completan pero, sobre todo, posibilitan unha educación integral que, sen o seu apoio, serían difíciles de conseguir. Entendemos que o complementario se converteu nun sector máis da política educativa, coa finalidade directa de atender aquel tipo de alumno que poida padecer unha formación incompleta, debido a causas primordialmente materiais.

OS COMEDORES ESCOLARES

Á luz da lexislación vixente, poderíamos defini-lo comedor escolar como un servico complementario, de carácter educativo, dos centros comarcais nos que non exista servico de transporte escolar de mediodía, para a totalidade dos alumnos transportados, ou daqueles non comarcais que contén con instalacións axeitadas.

O movemento a prol dos comedores escolares, entón chamadas cantinas, perfílase e toma carta de natureza no primeiro decenio do século pasado. (Año 1908).

Atribúeselles ás xuntas municipais o deber de fomenta-las cantinas escolares. O entón comedor escolar inscribíase como unha institución plenamente social e como medio para estimular-la matrícula e a asistencia escolar, sobre todo naquelas zonas que, de non contar con esa axuda, os escolares non poderían acudir por razóns económicas, familiares ou pola distancia da súa residencia á escola.

Sen perder plenamente a súa función asistencial, o comedor escolar vai adquirindo un claro matiz educativo a partir da Lei de educación primaria, do 17 de xullo de 1945, na que se crean os comedores escolares, —reformada e articulada polo Decreto do 2 de febreiro de 1967—, e que nos seus artigos 12, 47 e 54 prevé que o seu funcionamento se encamiñe cara a participación de tódolos escolares.

Para dar unha estrutura máis orgánica e funcional, créase no ano 1954 o Servico de Alimentación e Nutrición e apróbase o Regulamento dos comedores escolares, que regula os trámites administrativos para a autorización de gastos e petición de libramentos.

Pasaron moitos anos desde a aparición do regulamento, a sociedade experimentou moitos cambios e isto fixo necesaria unha regulamentación adaptada ós novos tempos que, sen esquecer-lo matiz educativo que obviamente trae consigo o seu funcionamento e o carácter de servizo complementario da educación, responsabilice a tódolos sectores da comunidade educativa na organización e xestión destes.

Fiel a este principio, a Consellería de Educación e Ordenación Universitaria regulou o funcionamento dos comedores escolares mediante o Decreto 16/1984, do 9 de febreiro que, aínda coas modificacións posteriores, segue a se-lo marco de referencia.

Obxectivos xerais do comedor escolar

1. Desenvolver e fomentar hábitos alimentarios saudables dende a escola, educar nutricionalmente, ensinar un comportamento social e ser centro de desenvolvemento de habilidades e de convivencia.

2. Cubrir unha parte importante das necesidades nutricionais dos nenos, proporcionando menús escolares saudables. As outras comidas do día deben achega-lo resto das cantidades axeitadas de enerxía e de macro e micronutrientes, que permitan un bo estado de saúde e un crecemento óptimo durante a idade preescolar, escolar e adolescente.

3. Proporcionar unha alimentación variada para garanti-la inxestión suficiente e adecuada de nutrientes e enriquece-la capacidade de adaptación do neno ós diferentes alimentos, sabores e texturas.

4. Educa-la familia a través dos hábitos dietéticos adecuados dos nenos e involucrala no programa do comedor escolar.

5. Favorece-la integración do profesorado no proceso de educación nutricional na escola.

Obxectivos xerais para a elaboración dos menús escolares

ACHEGA DE ENERXÍA, NUTRIENTES E GRUPOS DE ALIMENTOS

Os menús servidos no comedor escolar teñen un grande interese nutricional, sanitario e educativo.

Os obxectivos específicos que se seguiron para elaboralos foron:

1. Deseña-los menús escolares, de acordo coas recomendacións nutricionais e dietéticas para a idade preescolar, escolar e adolescente.

a. Necesidades calóricas:

Para calcula-la achega de enerxía do menú, tomáronse como referencia as RDA (Recommended Dietary Allowances) e, segundo a idade dos nenos que farán uso do comedor escolar, estableceuse unha inxestión media de 2.300-2.500 Kcal/día.

b. Distribución da achega enerxética das comidas ó longo do día:

– Almorzo: 25% do valor calórico total

– Xantar: 30-35% do valor calórico total

- Merenda: 15-20% do valor calórico total
- Cea: 25-30% do valor calórico total

É dicir, recoméndase inxerir, polo menos, un tercio dos requirimentos diarios de enerxía (30-35% de enerxía) na comida do mediodía. Polo tanto, nos menús propostos, calcúlase unha achega media de 800-900 Kcal para a comida do mediodía.

No caso de facer unha quinta colación, deberá redistribuírse a porcentaxe calórica.

c. Proporción dos macronutrientes:

Para ofrecer menús equilibrados tívose en conta, no deseño dos menús, a contribución porcentual recomendada de enerxía de cada un dos macronutrientes á dieta:

Proteínas: 10-15%

Graxas: 30-35%

Hidratos de carbono: máis do 50% da achega enerxética total

2. Ter en conta as tradicións culinarias da nosa comunidade, sen que isto impida fomentar o coñecemento doutras gastronomías e a elaboración de novos pratos, a teor da dispoñibilidade ilimitada de alimentos, tanto naturais como procesados, e realizar sobre as receitas tradicionais e sobre pratos ben aceptados polos nenos modificacións que permitan melloralo seu perfil nutricional, segundo as últimas recomendacións científicas.

3. Os alimentos de orixe vexetal deben constituí-la base da alimentación. Asegurar unha achega ampla de pasta, arroz, pan e patacas, rica en hidratos de carbono complexos e fibra.

4. Fomenta-lo consumo de hortalizas, verduras e froitas, potencia-lo consumo de peixes e legumes e cando se consome carne, preferentemente debe ser magra para favorecer e introducir hábitos alimentarios saudables.

5. Presenta-los alimentos condimentados de forma sinxela pero atractiva, moderando o uso de sal, azucre e salsas, sen abusar dos fritos.

6. Segui-las guías alimentarias recomendadas en termos de porcións e frecuencias, para cada grupo de idade.

Recomendacións para elabora-los menús

1. A estrutura dos menús propostos componse de:

- a. Un primeiro prato composto basicamente de arroz, legumes, pasta, verduras e hortalizas.
- b. Un segundo prato que adoita incluír carne, peixe ou ovos. Acompáñase, polo xeral, de gornición de verduras, hortalizas ou patacas.
- c. O terceiro prato ou sobremesa que inclúe, fundamentalmente, froita ou derivados lácteos, como queixo ou iogur.

2. Os menús propostos han de ser adecuados, no posible, á época do ano. En outono e inverno son máis adecuadas as potaxes, caldos e verduras cociñadas. En primavera e verán, os legumes pódense incorporar en forma de ensaladas variadas e as verduras a modo de cremas frías.

3. Hai que aproveita-la estacionalidade dos productos. Os alimentos que están en tempada son máis baratos e as súas propiedades organolépticas máis agradables.

4. Dentro de cada grupo de alimentos, dada a súa composición similar en nutrientes, uns poden ser substituídos por outros, segundo a oferta do mercado, os prezos, a súa dispoñibilidade, etc.

5. Hanse de combina-los alimentos para alcanza-lo equilibrio en termos de sabor, cor, textura e tamaño, sempre dunha forma atractiva e agradable.

6. Hanse de evitar pratos e productos precociñados, xa que en moitos deles a súa etiquetaxe incompleta non nos permite coñece-lo seu contido nutricional con exactitude e ademais, consómense con excesiva frecuencia, tanto na comida que se fai na casa coma fóra.

7. Aconséllase o consumo de peixe fresco e conxelado. O peixe fresco é unha boa opción, dada a gran variedade de especies que ofrece o mercado na nosa comunidade, permitindo varia-las preparacións culinarias dos distintos pratos. Procurarase varia-las especies de peixe graxos e magros e incluír polbo, luras, chocos, que lles adoitan gustar ós nenos.

8. Respecto do grupo das carnes, aconséllase o consumo de carne magra. Debe eliminarse a graxa visible nas carnes, antes de proceder á preparación do prato. No caso das aves debe consumirse a parte magra, eliminando a pel. A carne picada debe consumirse no mesmo día da compra e conservala en sitio frío, ata a súa preparación.

9. O sal debe ser iodado e sempre usado con moderación.

Recomendacións para prepara-los pratos

GUÍA PARA INTERPRETA-LOS MENÚS

LISTA DE INGREDIENTES

En primeiro lugar, recóllense nunha táboa a lista de ingredientes e as súas cantidades empregadas na preparación de cada un dos pratos e da sobremesa. Debe terse en conta que o aceite de oliva virxe só aparece na táboa cando forma parte da preparación culinaria do prato (guiso, estufado, rustrido, aliño, etc.), e non no caso das frituras.

COMPOSICIÓN DO MENÚ POR GRUPOS DE ALIMENTOS

A figura representa a composición por grupos de alimentos de cada un dos pratos integrantes do menú. O aceite de oliva virxe inclúese sempre na valoración nutricional do prato, tanto se aparece como ingrediente como o procedente das frituras. Esta figura proporciónanos información sobre os grupos de alimentos presentes na comida do comedor escolar e pode ser útil á hora de planifica-las outras comidas do día. A nosa suxestión é intentar complementa-lo menú do comedor escolar integrando no almorzo, na merenda e na cea aqueles grupos de alimentos que non están presentes na comida do mediodía ou que o están en cantidades pequenas.

ELABORACIÓN DO MENÚ

Neste apartado establécense as normas principais para a preparación dos pratos, dende o punto de vista da restauración. Para maior claridade, os menús preséntanse fotografados.

ACHEGA DE NUTRIENTES E ENERXÍA DO MENÚ

- A táboa superior recolle a composición de enerxía e nutrientes (cantidades de macro e micronutrientes), calculadas para o menú global e para cada un dos pratos.
- A táboa inferior fai referencia á porcentaxe de enerxía proporcionada polos nutrientes do menú global, en referencia ás recomendacións para este grupo de idade.

INGREDIENTES

1. No grupo das carnes incluíronse distintos tipos e cortes (tenreira, porco, polo, pavo, año...) variando a forma de preparación. Recoméndase elimina-la graxa visible da carne e usar cortes apropiados para os nenos. Para deseñar novos menús, tódalas carnes poden substituírse entre si, a igualdade de porción comestible. As cantidades de polo deben considerarse limpas e sen pel, procurando que sexan as partes máis carnosas do animal, como as peitugas e as coxas.

2. No grupo dos peixes recoméndase varia-la forma de preparación e presentación (en salsa, croquetas, albóndegas...), para que lle resulte máis atractivo ó neno. Aconséllase servilo sen espiñas. Tamén se inclúen distintas especies de peixe branco e azul (polbo, chocos, luras, pescada, bacallao, atún, etc.), para potencia-lo seu consumo e garanti-la inxestión dos ácidos graxos $\omega - 3$, que estas especies conteñen. Aínda que os menús se prepararon con peixe fresco, non debemos esquecer que o peixe conxelado equivale en valor nutritivo ó fresco.

3. Non están permitidos os ovos ó prato ou fritos que non alcancen no seu interior unha temperatura superior a 75° C. Poden ofrecerse cocidos, sempre e cando se supere a devandita temperatura.

4. Para preparacións culinarias que requiran ovo líquido, ha de utilizarse ovo pasteurizado, que ha de ser osixenado previamente.

5. Nos comedores escolares só está permitido o uso de maionesa comercial pasteurizada.

6. O leite que se usa nos pratos que o inclúen é leite enteiro de vaca.

7. Recoméndase combina-los legumes con cereais e/ou vexetais (lentellas con arroz, chícharos con tropezóns, garavanzos con patacas), para aumenta-la súa calidade proteica.

8. No grupo dos cereais elaboráronse distintas receitas de pasta e arroz, tanto con peixe como con carne, para ofrecer diferentes formas de preparación culinaria. Recoméndase (de elección) o uso de arroz vaporizado, xa que se conserva mellor e mantén máis vitaminas có perlado. Nalgúns casos, o arroz branco como gornición prepárase simplemente fervido en auga; noutros, primeiro sofrítese en aceite e allo antes de engadirlle a auga. En cada receita especificase a súa preparación. Para as sopas de pasta poden variarse as distintas especialidades que ofrece o mercado: estrelliñas, laciños, cunchiñas, etc. En tódalas sopas se recomenda ferve-la pasta ou o arroz na auga de cocción das verduras, para aproveitar todo o seu valor nutritivo. Recoméndase non a usar cando a cocción das verduras se fixo con máis dun día de antelación. Sempre ha de gardarse no frigorífico e nun recipiente escuro. A fariña utilizada é branca de trigo.

9. O aceite de oliva virxe é o de elección. Na lista de ingredientes inclúese só cando forma parte dos pratos como é o caso do refogado, o rustrido ou o guisado. Non se especifica a cantidade usada para fritir, aínda que está valorado na calibración total do menú.

10. Débense incluír froitas e vexetais frescos tódolos días, non só pola achega de vitaminas, minerais e fibra, senón tamén pola presenza de compoñentes funcionais (prebióticos, fitoquímicos...), elementos protectores fronte a algunhas enfermidades crónicas. Procurarase incorporar distintas gornicións con verduras e hortalizas, ademais das patacas. Para coce-las verduras recoméndase non as torar e ferverlas en pouco auga, sen alonga-lo tempo de cocción innecesariamente. Non se debe engadir nunca bicarbonato para mellora-la súa aparencia. Con estas medidas preténdese preservar todo o seu valor nutritivo. En case tódolos pratos de carne e peixe que se propoñen, incorpóranse distintas hortalizas refogadas na súa preparación. Con isto preténdese, ademais de mellora-lo seu valor nutritivo, realza-lo sabor dos pratos con compoñentes naturais (allo, perexil, cebola) e prescindir dos condimentos (salsas comerciais, exceso de sal, etc.).

11. Recoméndase prepara-las sobremesas con froitas e zumes naturais. A macedonia de froitas que se inclúe nas sobremesas varía nalgunhas receitas, en función da cantidade e da variedade das froitas utilizadas. Os zumes de froita son sempre naturais. O zume de laranxa debe prepararse coa menor anticipación posible e conservalo cuberto, en sitio fresco e que non lle dea luz.

12. As olivas serán verdes e sen óso.

13. O contido en sodio dos menús propostos é o que procede dos alimentos. Os condimentos (sal, azucre...) han de usarse con moderación.

14. Recoméndase non abusar de salsas na presentación dos pratos. Os nenos han de habituarse ó sabor e á textura natural e orixinal dos alimentos. Ademais, as salsas comerciais adoitan proporcionar unha achega calorífica importante, exceso de sal e, en moitos casos, de graxa.

15. A bebida de elección é a auga, e o seu consumo na mesa é importante.

ALIMENTOS QUE PODEN SUBSTITUIRSE ENTRE SI

Para elaborar novos menús a partir dos iniciais e cun valor nutritivo similar, podemos intercambiar algúns alimentos. As carnes poden substituírse entre si e en porcións equivalentes. É importante calcula-lo despezamento de aves e peixes cando se calculan as porcións.

Tamén se poden intercambia-los legumes entre si; as pastas, o arroz e as patacas; as diferentes modalidades de ensaladas; as verduras e hortalizas; e os produtos lácteos e froitas.

PRÁCTICAS CULINARIAS CORRECTAS

1. Respecta-los tempos e as temperaturas de cocción, evitando requeentamentos sucesivos⁷ que deterioran o seu aspecto e provocan perdas de vitaminas.

2. Estricta rotación de alimentos para manter unha axeitada diversidade.

3. Boas prácticas de fritura (o aceite de oliva virxe é o de elección). Hase de fritir en abundante aceite quente, a unha temperatura de 180° C. Pódese comproba-la temperatura cun anaco de pan (nada máis botalo na tixola ou na frixideira ascende, ó tempo que se doura).

4. O aceite das fritadeiras debe estar transparente e sen restos doutros alimentos. Para reutiliza-lo aceite de fritura debe coarse ó remata-la xornada laboral. Recoméndase cambiar con frecuencia o aceite que se vaia reutilizar.

5. É necesario respecta-lo modo de preparación, o tempo de cocción e a forma de preparación dos alimentos.

MANIPULACIÓN HIXIÉNICA DOS ALIMENTOS

1. O control das normas de hixiene alimentaria en tódolos procesos de conservación, manipulación e preparación dos alimentos garante a súa seguridade.

2. O persoal que pola súa actividade laboral entra en contacto cos alimentos, ben na elaboración, preparación ou manipulación destes, é considerado “manipulador de maior perigosidade”, polo que deberá cumprir unha serie de condicións tales como: te-lo carné de manipulador de alimentos ou documento acreditativo de ter en trámite a expedición e ter superadas positivamente as probas oportunas.

3. Se se está afectado por enfermidade transmisíbel por vía dixestiva ou se é portador de xermes causantes desta, deberá ser excluído de toda actividade directamente relacionada con alimentos, ata a súa total curación. Se existe lesión cutánea que poida estar en contacto con alimentos facilitaráselle o tratamento con vendaxe impermeable, eliminando a posibilidade de risco de contaminación dos alimentos.

4. Antes de dispoñerse a preparar ou a servir calquera comida, é necesario lavar meticulosamente as mans, sobre todo as uñas, xa que van estar en contacto directo co alimento.

5. Hase de coida-la limpeza da roupa e do pelo. A manipulación de alimentos frescos realízase en áreas de traballo diferenciadas da manipulación de alimentos cocidos, para evita-las contaminacións cruzadas.

6. Hai que ter especial coidado en non tusir nin espirrar sobre os alimentos e pratos preparados. Debe impedirse o acceso ós alimentos das moscas. Os trapos de cociña han de cambiarse con frecuencia, posto que son un foco de contaminación. Prohíbese comer no posto de traballo, fumar no posto de traballo, masticar goma de mascar, utilizar prendas de traballo distintas ás regramentarias e calquera outra acción que poida ser causa de contaminación de alimentos.

7. Debe controlarse a data de adquisición, de consumo preferente e de caducidade.

8. Prestaráselle atención especial á manipulación de maionesas, cremas e natas, pois contámanse con facilidade.

9. Os alimentos crus ou cociñados deben conservarse en recipientes axeitados e no frigorífico. Hai que ter especial precaución cos zumes dos alimentos frescos que poden contaminar os alimentos almacenados nunha bandexa inferior do frigorífico.

10. Os alimentos deben illarse dos produtos de limpeza.

11. A área da cociña estará limpa, ordenada e cos cubos de desperdicios perfectamente pechados para evita-la transmisión de olores. Se existise a necesidade de presenza de persoas alleas en dita área, deberanse adoptar-las medidas oportunas para a protección dos alimentos.

12. Lava-los alimentos de consumo en cru cunha gotiña de lixivia por litro de auga. A auga coa que se lavan os utensilios de mesa e cociña debe proceder do abastecemento público e debe ser abundante.

Deben terse sempre en conta as esixencias contempladas no Regulamento técnico sanitario dos comedores colectivos, en canto ós aspectos seguintes: locais (diferenciación, almacenamento, conservación, distancia de focos de contaminación, incomunicación con servizos hixiénicos, etc.), cociñas (solos, ventás, auga, secados, servizos, almacenamento de residuos,

protección da luz solar, etc.), equipos e útiles de traballo (maquinaria, superficies, etc...), hixiene dos locais e utensilios (varrido, desinfección de útiles, limpeza e enxaugue, insecticidas, animais, etc.), condicións do persoal (hixiene persoal, roupa, calzado, lavado de mans, vendas, etc.), materias primas (calidade e pureza, almacenamento, contactos entre alimentos ou co chan, etc.), preparación e servizo de comidas (uso inmediato despois da retirada das cámaras, preparación coa mínima anticipación, elaboración e manipulación de salsas, maionese, etc.), responsabilidades (director, veterinarios, farmacéuticos, etc.) e inspeccións e competencias (libro de visitas, etc.).

Recomendacións para servi-los menús

1. As comidas han de presentarse dun modo atractivo para os nenos.
2. Os alimentos débense servir a unha temperatura axeitada e mantendo unha secuencia de comida a un ritmo que favoreza o seu consumo. Os nenos non deben comer ás prásas, nin ser apurados para que rematen.

Normas hixiénicas no comedor

1. Lava-las mans antes de comer.
2. Manter unha postura correcta e unha actitude relaxada.
3. Comer sen prásas. Aconséllase que o tempo necesario para comer non sexa inferior a 20 minutos.
4. Mastigar ben.
5. Beber durante a comida.
6. Saber utiliza-los cubertos.
7. Utiliza-lo pano de mesa sempre que sexa necesario.
8. Evitar falar coa boca chea, pero si conversar cos compañeiros.
9. Manter limpa a mesa.
10. Enxauga-la boca e cepilla-los dentes inmediatamente despois de rematar de comer.