



CONSELLOS PARA VALORAR UN MENÚ ESCOLAR

Cando valoramos un menú escolar adoitámolo facer en base a uns criterios de calidade establecidos e consensuados previamente. No noso caso, dispoñemos da Lei de Seguridade Alimentaria e Nutrición e de dous documentos de referencia: O documento de consenso sobre comedores escolares da AECOSAN e a Guía de axuda para programar menús escolares da Consellería. Nos tres, ínstase aos responsables da programación dos menús escolares a proporcionar unha oferta alimentaria de calidade, baseada nas recomendacións de achega alimentaria para a idade infantil e xuvenil.

Por tanto:

1. Valoramos un modelo de oferta alimentaria coa función de emitir recomendacións de mellora para programacións futuras. Procurar unha contorna alimentaria saudable é un dos obxectivos prioritarios para adquirir e consolidar uns hábitos adecuados.
2. Non valoramos achegas. Descoñecemos se os escolares toman todo o que se lles oferta, se intercambian alimentos, se deixan comida no prato, etc. Só imos cualificar a oferta.
3. Podemos seguir distinta metodoloxía para avaliar unha programación dun menú escolar. Por exemplo: Se valoramos todos os menús en base ao seu contido nutricional, obteremos unha información moi completa da oferta proposta. Pero tamén esixe un traballo arduo (aínda valéndose dun programa informático) para calcular a composición nutricional e real de cada menú; uns recursos dos que habitualmente non se dispón e, a pesar de coñecer todos os nutrientes que conforman o menú, seguiríamos sen coñecer a achega real de cada escolar.
4. Para facilitar a avaliación adoitamos cualificar cada programación en base a recomendacións de consumo por grupos de alimentos e para un período de tempo determinado. Ademais, adóitase considerar suficiente unha mostra de todas as programacións dun curso escolar.
5. Os criterios necesarios para realizar o punto 3 adóptaos o grupo de traballo encargado desta tarefa, mediante consenso e buscando a uniformidade na avaliación.
6. No noso grupo de traballo, podemos recomendar a seguinte metodoloxía:
 - 6.1. Para simplificar a avaliación e adaptala aos nosos recursos reais, podemos valorar unha mostra correspondente a dúas semanas lectivas consecutivas, evitando aquelas con días non lectivos (festas, pontes, tradicións, días especiais,



etc), ao comezo ou ao final do curso, etc. Nós adoitamos elixir dúas semanas consecutivas do mes de novembro e outras dúas do mes de maio.

6.2. Que aspectos son valorados na programación dun menú escolar?.

6.2.1. A información que se achega no programa do menú enviado ás familias. Valorarase de forma positiva a información alimentaria e culinaria que achegue a programación correspondente. Por exemplo, se o nome dun prato é "Carne con gornición", esta pode ser de arroz, verduras, patacas, hortalizas en cru, etc. Ademais a carne pode ser tenreira, porco, polo, pavo... e pode estar preparada guisada, ao forno, rebozada, etc. Por tanto aconsellaremos que o prato se describa como "agulla de tenreira guisada cunha gornición de patacas, allos porros e chícharos", se fose o caso. Ou pola contra "Costela de porco asada con patacas ao forno". Da mesma forma, non é o mesmo "paella" que "arroz con carne de porco, xudías verdes, pemento vermello e cenorias". Tampouco é o mesmo "froita" que unha "mazá enteira". En conclusión, canta máis información se lle facilite aos pais, mellor.

6.2.2. Unha vez dispoñemos dos 10 menús diarios, "contamos" as racións por grupos de alimentos, buscando un criterio para uniformar a "conta". Polo xeral, os distintos grupos de traballo chegan a un acordo sobre o que é e non é unha ración, baseándose previamente nas publicacións da AECOSAN. Canto máis sinxelo sexa o criterio para aplicar, máis uniforme a valoración. Canto máis complexo, máis variación entre observadores, máis dificultade para os consellos de mellora. Aconsellamos un método sinxelo:

Para carnes, peixes e ovos:

- Pratos nos que a carne, o peixe ou os ovos constitúan o ingrediente principal (carne asada, guiso de carne, tenreira con verduras, polo ao forno, pescada rebozada, pescada ao forno, bonito en salsa de tomate, tortilla de pataca...): Contamos unha ración de alimento.
- Pratos nos que a carne, o peixe ou os ovos constitúen o ingrediente secundario (arroz con luras, paella, espaguetes con carne picada). Contamos media ración de alimentos.

Para verduras:



- Pratos nos que a verdura constitúa o prato na súa maioría (xudías con xamón, espinacas con patacas, berenxenas ao forno, coliflor en allada, puré de verduras, crema de cenorias, etc): Contamos unha ración de alimento.
- Pratos nos que a verdura constitúa a gornición (filete con ensalada, polo con cenorias, pescado á prancha con patacas e brócoli ao vapor, etc): Contamos media ración de alimentos.
- Con respecto ás ensaladas e sempre que non se especifique como único prato (xeralmente de primeiro) contaremos sempre media ración.

Para legumes:

- Polo xeral, adoitamos contar unha ración completa (lentellas, potaxe de garavanzos, fabada, chícharos con xamón, etc).

Para arroz, patacas, pasta:

- Contamos "veces" en que aparecen e equiparámoslas a "racións". Hamburguesa con patacas, carne guisada con pasta, arroz con luras, etc. A idea é que ademais da ración de pan, que deberá estar sempre presente nun menú escolar, os pratos deben ir acompañados da ración de cereais ou patacas correspondente. Con isto conséguese, polo xeral, un equilibrio adecuado entre macronutrientes. Por suposto e sempre que dispoñamos de información máis adecuada (peso da ración media de patacas, peso da cantidade de pasta que se lles serve aos nenos...), a información que se vai a facilitar ao centro será máis completa. Por último, pode haber diferenza entre a cantidade de arroz entre "guiso de carne con verduras e guarnición de arroz en branco" e unha "paella con carne". Neste último caso podemos comentarlles que a achega de carbohidratos será adecuado e que no primeiro prato sería suficiente cunha ensalada variada ou con verduras cociñadas (por exemplo: minestra). Se non é excesivo a achega deste grupo de alimentos ao longo de dúas semanas, tamén podemos incluír como válido no exemplo anterior un primeiro prato de caldo ou de puré de verduras (como moito poderán conter cada un uns 35-40 g de pataca).

Por último, comparamos o número de racións ás recomendadas para este grupo de idade. Lembramos que polo xeral, os menús escolares adoitan ser deficitarios en alimentos ricos en hidratos de carbono e excesivos en proteínas e graxa. Cando dubidemos á hora de contar número de racións suficientes ou



insuficientes, podemos "sumar" cantidades pequenas de alimentos para constituír unha única ración. Se non se ten clara a vara de medir, é dicir se as ferramentas non son capaces de homoxeneizar as valoracións interobservador, podemos fomentar e "favorecer" o reconto inclinando e modulando a mensaxe cara á alimentos que é necesario potenciar. Por exemplo, nunha programación de 15 días observamos tres pratos completos de peixe: "guiso de luras", "bacallau fresco en allada" e "albóndegas de peixe". Ademais hai "empanada de bonito" o martes da primeira semana e paella "mar e terra" o venres da segunda. Con estes dous pratos podemos "contar" unha ración, o que sumaría un total de 4 racións, que son as recomendadas, aínda que descoñecemos as cantidades "reais" de ingredientes. Como se trata de peixes, alimento a potenciar, e o reconto quédanos "moi xusto" podemos emitir a recomendación de: aumentar en polo menos "UNHA" a ración de peixe nas dúas semanas. Coa carne, xa non recomendamos aumentar máis.

6.2.3. Ademais das racións, debemos valorar a frecuencia dos distintos alimentos dentro dun mesmo grupo. Por exemplo, se se recomendan 4 pezas de froita á semana non é adecuado poñer como sobremesa do luns: mazá; do martes: mazá, do mércores: mazá. Tampouco sería adecuado poñer polo no 90% dos pratos de carne ou unicamente "variñas" nos de peixe. Para facer esta valoración, aconséllase consultar as recomendacións de racións, alimentos e preparacións na *Guía de axuda para programar menús escolares*.

6.2.4. Da mesma forma e co obxectivo de adecuar a achega calórica, é necesario restrinxir a cantidade de alimentos rebozados, máis densos en enerxía, así como dos precociñados xa que neles conflúen ademais outras características que desexamos evitar (son alimentos de alta palatabilidade e deberíamos afacer aos escolares aos sabores naturais dos alimentos). Como no punto anterior, aconséllase consultar a *Guía de axuda para programar menús escolares*.

6.2.5. Outros criterios.

Ademais dos puntos anteriores, realmente relevantes á hora de cualificar un menú escolar, podemos valorar outros aspectos que tamén inflúen na calidade dunha programación. Por exemplo:



- a)** A estrutura dos menús consecutivos en función da composición do primeiro, do segundo e da sobremesa, tanto dos alimentos que o compoñen como do equilibrio entre eles.
- O equilibrio na densidade calórica e confección do prato ao longo da semana. Por exemplo, na programación semanal dun centro aparece un luns con croquetas e ensalada de primeiro; carne asada con patacas fritas de segundo; torta de pexego de sobremesa. O martes ofrécese ensalada de primeiro; tortilla francesa con gornición de xudías de segundo e unha pera de sobremesa. Entre os dous días, posiblemente hai unha diferenza importante da achega calórico e aconsellarase, neste caso, intercambiar os dous primeiros pratos ademais de suxerir unha peza de froita fresca para a sobremesa do primeiro día.
 - A combinación entre o primeiro prato, segundo prato e sobremesa.
 - As prácticas culinarias empregadas, que deben variarse e intercalarse entre os distintos pratos da programación semanal.
- b)** A adecuación do menú á época do ano. Debe valorarse de forma positiva a inclusión das froitas e verduras de tempada e das preparacións culinarias máis adecuadas para cada estación.
- O "respecto" pola tradición culinaria da zona, polas preparacións e pratos con sabor "familiar" para os escolares, sempre que se cumpran os criterios nutricionais.
 - As iniciativas educativas que fomenten uns hábitos alimentarios saudables no momento da comida.
 - O espazo e o tempo dispoñible así como as quendas dos comensais, para fomentar os momentos agradables e tranquilos compartindo mesa e charla cos compañeiros.

Por último non debemos esquecer que a valoración dunha programación para un menú escolar débese facer sempre de forma integral e xeral avaliando ademais dos aspectos meramente cuantitativos como o reconto de racións, outros cualitativos (composición e "gusto" á hora de confeccionar menús, variedade de receitas, cores e preparacións, homoxeneidade nos menús, etc) permitindo tamén certas "incorreccións" (festivos e tradicións culinarias, festas do centro, "sorpresas") que permiten facer da comida un momento moi agradable.