

APRENDIZAJES DE LOS PROYECTOS PILOTO PARA EL DISEÑO DEL MENÚ BASAL

En este anexo enumeramos algunos de los aprendizajes que se han sacado durante el proceso de diseño de menús de algunos de los centros participantes en los proyectos piloto.

Son correcciones que se realizaron al contrastar el diseño del menú con el personal de cocina pero debemos tener en cuenta que:

- son sólo una selección, podría haber muchas más casuísticas que no se mencionen en este listado.
- no todo va a ser aplicable a nuestro centro ya que hay muchas características que pueden variar (el personal, las materias primas seleccionadas, las instalaciones, etc).

El listado es el siguiente:

- Suelen haber dos días a la semana en los que además de la preparación del menú de ese servicio, se tienen que preparar cosas para otros días. Estas jornadas es recomendable que el menú sea sencillo para que no haya exceso de trabajo (ej. pasta, lentejas con arroz, pechuga empanada, tortilla).
- Las legumbres, salvo las lentejas, no se pueden servir los lunes porque no se pueden dejar en remojo todo el fin de semana.
- En muchas cremas o sopas se podría sustituir la patata por arroz o avena, para reducir así el trabajo que conlleva pelarlas.
- No son recomendables pescados con muchas espinas (ej. verdel) para las criaturas pequeñas, aunque deben llegar limpios al centro es difícil que no quede ninguna.
- Hay combinaciones de alimentos que son demasiado ligeras y las y los comensales se quedan con hambre. Por ejemplo: primer plato sopa y segundo plato pescado. Especialmente cuando alguno de los dos platos es de los que suelen ser rechazados por comensales como puede ser el pescado. En vez de eso se puede servir pasta o arroz de primero, y/o frutas saciantes como plátano de postre.
- La comida suele estar mínimo media hora en un armario caliente antes de ser servida, este armario está a 65°C por lo que la comida se seca. Por esto se recomienda que las recetas lleven

- algún tipo de salsa, o sean elaboraciones como guisos, sopas, cocidos que no se sequen. Un filete de ternera, una pechuga de pollo a la plancha, o huevos fritos son ejemplos de alimentos que se secan fácilmente en el armario caliente.
- Si se exige que el pescado llegue al centro limpio, no se podrá servir hasta mínimo el miércoles, porque el lunes lo pescan, el martes lo limpian y hasta el miércoles no lo podrían repartir. El personal de cocina suele preferir tener el pescado un día antes de servirlo, por lo que habría que servirlo el jueves o viernes.
 - No es recomendable servir en un mismo día dos elaboraciones que requieran el uso de la misma maquinaria porque puede no dar tiempo a preparar toda la comida antes del servicio. Ejemplos de esto son pasta y legumbres que utilizan ambas una marmita, o pollo y patata asados que utilizan ambos el horno.
 - No se pueden hacer elaboraciones de volúmenes demasiado grandes. Este es el caso de recetas como los garbanzos con carne. Este plato aparenta ser ideal porque junta el primer (garbanzos) y segundo (carne) plato en una sola elaboración, sin embargo el volumen de la elaboración es tal que es inviable cocerlos en la misma marmita.
 - Al diseñar el menú hay que considerar el espacio de almacenamiento disponible tanto para la materia prima como para las preparaciones que se elaboren a lo largo de la semana. En cuanto a la materia prima fresca como la verdura, dado que el espacio suele ser limitado, es más cómodo que ésta se traiga dos veces a la semana. Además así se garantiza que no se estropee.
 - También es importante considerar el espacio de almacenaje y el material que requieren las preparaciones que se elaboren de un día para otro. Detalles tan simples como que no hayan suficientes bandejas para poner toda la comida, o que una vez elaborada no haya espacio para guardarla en la cámara pueden convertirse en grandes impedimentos.
 - Hay ciertas elaboraciones que permiten elaborar dos platos a la misma vez y ahorrar trabajo, por ejemplo en un cocido de garbanzos, un día se pueden servir los garbanzos y la verdura y otro día se puede servir el caldo como sopa.

Además de eso, la [guía de comedores escolares](#) publicada por el programa Perseo también hace algunas recomendaciones con respecto a técnicas de cocinado y presentación de recetas para que algunos tipos de alimentos tengan mejor aceptación:

1. En las verduras cocidas es fundamental asegurar un punto correcto de textura. Normalmente se tiende a presentar éstas "pasadas" de cocción, lo que causa una pérdida de calidad en varios aspectos como la pérdida del color natural de la verdura. Una textura excesivamente blanda modifica su gusto natural y también causa la pérdida de los nutrientes propios que, a medida que avanza la cocción, van desapareciendo del producto.
2. Un aderezo correcto de la verdura cocida también ayuda de manera significativa la estimulación del gusto. Las verduras, normalmente, presentan un sabor delicado y poco atractivo al gusto de las criaturas. Aderezar éstas con aceite de oliva y un punto justo de sal mejora su calidad gustativa.
3. La combinación de verduras con otros elementos realzan su sabor, modifica su aspecto y las hacen más atractivas para las y los comensales. Utilizar después de la cocción técnicas como el salteado o el rehogado con complementos como el aceite de oliva, los sofritos o alguna vianda como el jamón serrano hacen que el plato resulte mucho más agradable desde el punto de vista del gusto y de su aspecto.
4. La técnica de cocinar las verduras a la plancha también resulta muy recomendable para estimular su ingesta. Éstas adquieren un atractivo aspecto dorado que puede recordar otras elaboraciones a la parrilla de tipo cárnico y les animarán a tomarlas. Además, esta técnica aporta un sabor agradable a las verduras y resulta una forma muy saludable de comerlas.
5. La originalidad y elaboración de distintas recetas con verduras y hortalizas supone, sin duda, un estímulo para los niños y las niñas a la hora de tomar estos productos. La combinación en ensaladas variadas con bases de lechugas, en recetas de pastas tales como las lasañas o los canelones, resultan muy apropiadas y sugerentes, entre otras razones porque no se percibe la verdura como plato principal si no como un complemento de éste.
6. La mayor utilización de verduras en las guarniciones, en detrimento de otras más comunes como las patatas fritas u otras frituras, son una forma muy recomendable de estimular y potenciar el consumo de verduras en la infancia. Tanto carnes como pescados combinan perfectamente con salteados de verduras y resultan muy saludables.

7. Los purés, cremas combinadas con bases de patatas o las menestras de distintos tipos de verduras también resultan muy agradables de comer, siempre y cuando se elaboren de forma correcta, tanto en su sabor como en su aspecto.
8. La originalidad en las presentaciones de los platos y la combinación de verduras de distinto color y textura son también un aliciente desde el punto de vista gustativo y de aspecto del plato. Sin duda estimularán el consumo de este tipo de platos.
9. Los triturados de verduras son más aceptados acompañados con pasta y ofrecidos en vasitos. Por ejemplo, tres vasitos, uno con zanahoria, otro con espinacas y otro con patata.
10. Se recomienda no llenar el plato hasta arriba, no debe rebosar el plato.
11. Recordar que no es bueno cortar la pasta larga y que les gusta más la de colores.
12. Acompañar el pescado con salsas y guarniciones apetitosas.
13. Hacer un panaché de verduras, haciendo bouquets (montoncitos). Acompañado de un salteado de jamón y ajo muy frito.