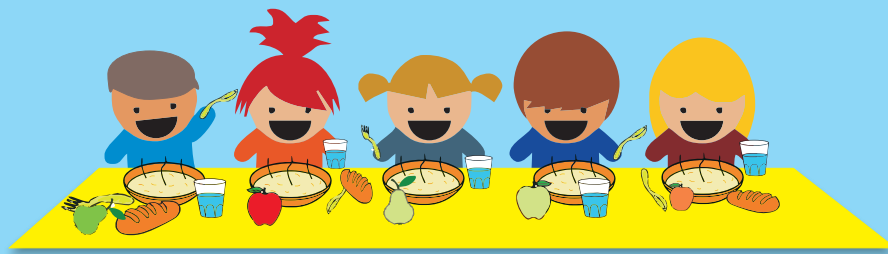


# Plan de Calidad



# de Comedores Escolares



**Región de Murcia**  
Consejería de Educación, Cultura y Universidades

## PRESENTACIÓN

### A.- DOCUMENTOS DEL SISTEMA DE AUTOCONTROL

#### A.1.- DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL SISTEMA DE AUTOCONTROL Y DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

- A.1.1. Identificación del Centro
- A.1.2. Descripción general del Centro
- A.1.3. Descripción de los menús diarios, de al menos un mes.
- A.1.4. Descripción de los ingredientes
- A.1.5. Flujos de productos sobre plano

#### A.2.- PLAN GENERAL DE HIGIENE (PGH)

- A.2.1. Programa de utilización del agua potable.
- A.2.2. Programa de Limpieza y Desinfección (L+D).
- A.2.3. Programa de Control de Plagas: Desratización, Desinsectación, Desinfección.
- A.2.4. Plan de mantenimiento de instalaciones, equipos y útiles.
- A.2.5. Plan de eliminación de residuos y aguas residuales
- A.2.6. Trazabilidad de los productos
- A.2.7. Especificaciones sobre suministros y certificaciones de proveedores
- A.2.8. Plan de Formación de Manipuladores

#### A.3.- PLAN APPCC (Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos)

- A.3.1. Diagrama de Flujo del Proceso.
- A.3.2. Análisis e identificación de Peligros y Puntos de Control Críticos.
- A.3.3. Establecimiento del sistema de vigilancia para cada uno de los PCC's
- A.3.4. Establecimiento de procedimientos de comprobación del Sistema y medidas correctoras.
- A.3.5. Fases del diagrama de flujo del procedimiento
  - FASE I: RECEPCIÓN DE MATERIAS PRIMAS
  - FASE II: ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE MATERIAS PRIMAS
  - FASE III: MANIPULACIÓN Y PREPARACIÓN DE MATERIAS PRIMAS
  - FASE IV: ELABORACIÓN DE PLATOS FRÍOS.
  - FASE V: ELABORACIÓN DE PLATOS CALIENTES.
  - FASE VI: CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS PROCESADOS HASTA SU EXPEDICIÓN.
  - FASE VII: SERVICIO.

### B.- RECOMENDACIONES PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL COMEDOR ESCOLAR.

#### B.1.- CONDICIONES NUTRICIONALES PARA LAS PROGRAMACIONES DE MENÚS ESCOLARES

#### B.2.- ASPECTO EDUCATIVO Y FUNCIÓN SOCIAL DEL COMEDOR ESCOLAR

#### B.3.- INFORMACIÓN A LA COMUNIDAD EDUCATIVA

#### B.4.- SEGUIMIENTO DE LA CALIDAD DEL SERVICIO DEL COMEDOR ESCOLAR

## C.- ACTUACIONES ESPECÍFICAS PARA LA MEJORA DEL SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR.

### C.1.- COLABORACIÓN CON LAS UNIVERSIDADES DE LA REGIÓN DE MURCIA

### C.2.- FORMACIÓN DE PERSONAL

C.2.1. Personal de cocina.

C.2.2. Personal encargado de la atención y cuidado de los alumnos en el servicio de comedor.

C.2.3. Personal docente, Encargado del comedor.

C.2.4. Formación continua.

### C.3.- ESCUELAS DE PADRES Y MADRES

## D.- LEGISLACIÓN Y DOCUMENTACIÓN DE REFERENCIA

### D.1.- NORMATIVA DEL SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

### D.2.- NORMATIVA ALIMENTARIA GENERAL

### D.3.- DOCUMENTOS DE REFERENCIA

E - ANEXOS. Fichas a cumplimentar y Fichas Técnicas de los platos que componen los menús

## PRESENTACIÓN

La salud y el bienestar, presentes y futuros, de la población en edad escolar están profundamente condicionados por el tipo de alimentación recibida y el mantenimiento de un peso saludable. Como apunta la Organización Mundial de la Salud, el centro educativo es un espacio significativo para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición y puede convertirse en uno de los pilares básicos en la prevención de la obesidad, incidiendo sobre la modificación de los hábitos alimentarios inadecuados.

La escuela cuenta con espacios e instrumentos que pueden contribuir al conocimiento de los alimentos y al establecimiento de comportamientos alimentarios que permitan un estilo de vida saludable. Por un lado, el aula, espacio destinado a la adquisición de conocimientos, competencias y actitudes. Por otro lado, el comedor escolar, como un espacio idóneo de aplicación e implicación en el proceso de educación nutricional de niños y adolescentes, al constituir una parte importante de la dieta diaria que se repite cinco días a la semana, durante muchas semanas al año.

El comedor escolar es un servicio complementario capaz de cumplir, al menos, tres funciones: la alimentación, la socialización y la educación de los escolares. A través de ellas se persigue una correcta nutrición y la adquisición de hábitos relacionados con la alimentación que influyan positivamente en su salud.

El compromiso del gobierno regional con el fomento de estilos de vida saludables y la prevención de los problemas de salud que afectan a los niños de la Región de Murcia son objeto de continuas iniciativas, entre ellas, la realización de este Plan de Calidad en los comedores escolares que ofrece una serie de recomendaciones destinadas a mejorar la calidad nutricional de los menús escolares.

El trabajo que aquí se presenta consiste en un conjunto de pautas y recomendaciones para mejorar la calidad nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos usuarios del comedor escolar, potenciando su dimensión educadora, con el fin de generar hábitos de higiene y alimentación saludables que perduren a lo largo de toda la vida.

Los objetivos de este Plan de Calidad de Comedores Escolares son incrementar la seguridad y mejorar las condiciones higiénico-sanitarias de los comedores escolares, así como promocionar hábitos alimentarios saludables que en el marco de la salud pública contribuyan a aumentar el grado de salud de la población escolar.

Quiero expresar mi agradecimiento a todos los profesionales que han colaborado en este documento y a los que van a desarrollarlo, y espero que este Plan sirva de guía para contribuir al establecimiento de comportamientos alimentarios que permitan un estilo de vida saludable a nuestros jóvenes.

Pedro Antonio Sánchez López  
Consejero de Educación, Cultura y Universidades.

## A.- DOCUMENTOS DEL SISTEMA DE AUTOCONTROL

La obligación de instaurar los sistemas de autocontrol viene recogida tanto en el artículo 5 del Reglamento (CE) nº 852/2004 del Parlamento Europeo y del consejo, de 29 de abril de 2004, relativo a la higiene de los productos alimenticios, como en el artículo 10 del Real Decreto 3484/2000, de 20 de diciembre, por el que se establecen las normas de higiene para la elaboración, distribución y comercio de comidas preparadas, es decir, se trata de una herramienta fundamental para garantizar elevados niveles de seguridad alimentaria.

A continuación se describen documentos guía para que puedan servir de modelo, en la elaboración e implementación de sus propios sistemas de autocontrol, en los centros que gestionan directamente el servicio de cocina y comedor y que serán supervisados por los Técnicos de la Consejería de Sanidad y Política Social.

### A.1.- DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL SISTEMA DE AUTOCONTROL Y DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.

#### A.1.1. Identificación del Centro.

Se recogerá en una ficha todos los datos identificativos del centro, el nombre del director, así como los nombres de las personas designadas como responsable del comedor, responsable del procedimiento de vigilancia y de las acciones correctoras y responsable del procedimiento de verificación.

#### A.1.2. Configuración general del Centro.

Se realizará una descripción de las instalaciones: zona de preparación de alimentos, zona de almacenamiento, comedor, servicios, vestuario, etc.

Se describirá el mobiliario destinado a almacenaje, elaboración y consumo de alimentos.

Relación del personal docente relacionado con el servicio de comedor, así como el personal destinado al servicio de comedor y limpieza y horario general de trabajo del personal de cocina y limpieza.

#### A.1.3. Descripción de los menús diarios.

Se hará una descripción de los menús, de al menos cuatro semanas, de lunes a viernes y de primeros y segundos platos y postre.

#### A.1.4. Descripción de los ingredientes.

Mediante fichas técnicas se irán describiendo los ingredientes de los menús que elabora el comedor, así como la elaboración de las comidas preparadas y el transporte de los platos elaborados, si fuese el caso.

#### A.1.5. Flujos de productos sobre plano.

El objetivo de plasmar los flujos sobre plano, es clarificar la dirección del proceso de producción e indicar si puede existir alguna contaminación cruzada o carencia de infraestructura y de equipos. Adoptando las acciones y soluciones pertinentes para evitar el problema o las correcciones oportunas para evitar dichas posibles contaminaciones.

### A.1.1. Identificación del Centro.

Nombre del Centro	
Dirección	
Localidad	
Distrito Postal	
Teléfono	
Fax	
Correo electrónico	
Web	

Director/a	
Responsable del comedor	
Responsable del Proceso de Vigilancia y de las acciones correctoras	
Responsable del Procedimiento de Verificación	

### A.1.2. Descripción general del Centro.

#### A.1.2.1. Descripción de las instalaciones

- Cocina o zona de preparación de alimentos.
- Zona de almacenamiento de alimentos.
- Comedor.
- Servicios higiénicos.Vestuarios.Almacenamiento de basuras.
- Almacén de productos de limpieza.

#### A.1.2.2. Descripción del material mobiliario destinado a almacenaje, elaboración y consumo de alimentos.

#### A.1.2.3. Relación del personal docente relacionado con el servicio de comedor.

Apellidos y Nombre	Puesto en el centro

#### A.1.2.4. Relación del personal destinado al servicio de comedor y limpieza. Horario general y descripción del trabajo.

Apellidos y Nombre	Horario	Descripción del trabajo

#### A.1.3. Descripción de los menús diarios, de al menos un mes.

##### Primera Semana

	Primer plato	Segundo plato	Postre
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

##### Segunda Semana

	Primer plato	Segundo plato	Postre
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

##### Tercera Semana

	Primer plato	Segundo plato	Postre
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

## Cuarta Semana

	Primer plato	Segundo plato	Postre
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

### A.1.4. Descripción de los ingredientes.

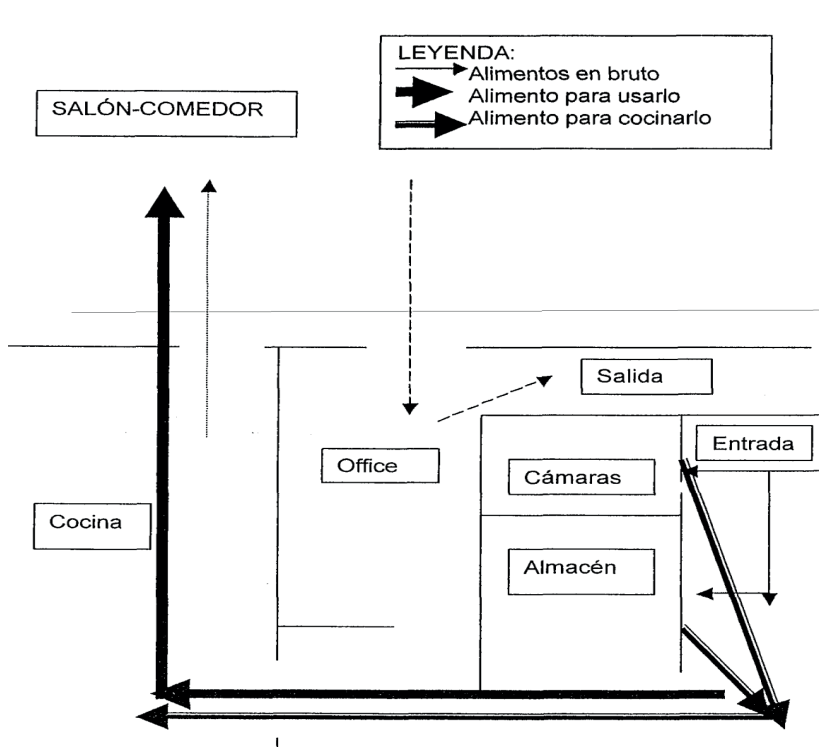
#### Ficha técnica de ingredientes

Producto	
Clasificación del producto (según la clasificación recogida en la legislación)	
Marca comercial	
Categoría	
Composición cualitativa y cuantitativa (incluidos aditivos)	
Descripción del procesado (tiempo, temperatura, .....	
Presentación (tarrinas, latas, bloques,....)	
Envasado (características del envase, tamaño, peso, nº de piezas por envase....)	
Condiciones de almacenamiento	
Condiciones de transporte	
Destino final previsto para el producto (cómo y por quién va a ser consumido) (1)	
Condiciones y características del número de lote, indicando el significado del sistema de loteado en los productos	
Consumo preferente, fecha de caducidad, fecha de envasado o fecha de fabricación	
Tiempo de durabilidad que se estime	
Valor nutricional	
Modo de empleo (se indicará las instrucciones)	

(1) Se limitará el uso del producto y se identificará a los distintos grupos y tipos de consumidores.



### A.1.5. Flujos de productos sobre plano.



## **A.2.- PLAN GENERAL DE HIGIENE (PGH).**

### **A.2.1. Programa de utilización del agua potable.**

Habrá que tener en cuenta la fuente de abastecimiento de agua potable. Se realizará un plano del sistema de distribución, donde indicaremos el punto de conexión a la red y el lugar de captación o entrada del agua al comedor. En el caso de existir otros abastecimientos se identificarán los puntos de conexión y de entrada, así como las conducciones diferenciándolas por colores.

En el caso de existir depósitos de agua fría, equipos generadores de agua caliente y otros equipamientos de tratamientos de aguas, como filtros o descalcificadores, se indicará su ubicación, características y puntos de toma de agua, así como su mantenimiento y limpieza.

La persona encargada de los controles de vigilancia deberá tener conocimientos sobre su interpretación y capacidad para ejecutar las acciones correctoras.

### **A.2.2. Programa de Limpieza y Desinfección (L+D).**

#### **A.2.3. Programa de control de plagas:**

**Desratización, Desinsectación y Desinfección.**

#### **A.2.4. Plan de mantenimiento de Instalaciones, equipos y útiles.**

#### **A.2.5. Plan de eliminación de residuos y aguas residuales.**

#### **A.2.6. Trazabilidad de los productos.**

#### **A.2.7. Especificaciones sobre suministros y certificaciones de proveedores.**

#### **A.2.8. Plan de formación de manipuladores.**

## A.2.1. Programa de utilización del agua potable.

PROCEDIMIENTO DE EJECUCIÓN						
Fuente de abastecimiento	Red Pública		Pozo		Cap. Superf.	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Equipos de Cloración	Ubicación	Características	Mantenimiento	Limpieza		
Depósitos						
Equipos de agua caliente/fría						
Otros equipos de tratamiento						
Equipos Identificación de la toma de agua	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Toma 4	Toma 5	
Controles						
Inicio de la actividad						
Nueva Fuente						
Análisis de iniciación	Resultados					
Documento expedido por la empresa						
Microbiológico						
Físico-Químico						
Persona responsable						

Se señalará en el plano de fontanería:

1. Punto de entrada al comedor escolar.
2. Lugar de captación y entrada en el caso de otros abastecimientos.
3. Identificación de la conducciones de agua potable fría y caliente, diferenciándolas por color.

## A.2.2. Programa de Limpieza y Desinfección (L+D).

En los comedores escolares hay que garantizar que las operaciones de limpieza y desinfección de locales, maquinaria, equipos y útiles se realicen correctamente y asumiendo las necesidades en función del riesgo sanitario.

Hay que realizar la limpieza de todas las instalaciones y la desinfección de todos los elementos que entren en contacto con los alimentos. Los productos que se empleen en la limpieza y desinfección tienen que estar autorizados para su uso en la industria alimentaria.

El procedimiento de ejecución que debemos seguir es el siguiente:

1. Descripción de la limitación de las zonas del comedor escolar, según el grado de suciedad y riesgo. Estas zonas se delimitarán sobre Plano y con distintos colores.
2. Clasificación y delimitación de la maquinaria y útiles según grado de suciedad.
3. Descripción de los aparatos o materiales utilizados para la ejecución de las tareas de limpieza y desinfección.
4. Los tipos, fichas técnicas y dosis de los productos empleados.
5. Descripción en detalle de los métodos de limpieza y desinfección por zonas.
6. Designar al responsable de la limpieza y desinfección, así como los tiempos y tareas que deben realizarse y los productos a emplear.
7. Procedimiento de verificación. Se llevarán a cabo controles de superficies que aseguren que el Plan es adecuado, mediante análisis microbiológico de los puntos críticos de superficie.

### Estado de maquinaria y útiles

Maquinaria y útiles	Grado de suciedad			Riesgo		
	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto



### A.2.3. Programa de Control de Plagas: Desratización, Desinsectación, Desinfección.

El objetivo de este programa es establecer un conjunto de actuaciones dirigidas a la prevención, vigilancia y erradicación de plagas. Debemos establecer las medidas necesarias para prevenir controlar y erradicar los insectos y roedores que encarnan un verdadero peligro de alteración y contaminación en las cocinas, comedores y zonas de almacenamiento de alimentos, debido a la capacidad que tienen para transmitir enfermedades y por su voracidad, por tanto debemos evitar su proliferación y conseguir su erradicación para evitar sus efectos adversos. Para la puesta en marcha del Programa de Control de Plagas debemos de tener en cuenta:

- Quién es el responsable de adoptar las medidas preventivas y de implantar las medidas de control.
- Qué medidas de prevención y de control se han de adoptar
- Dónde aplicar las medidas de prevención y de control y su registro.

Si después de aplicar las medidas preventivas existe la necesidad de aplicar medidas correctoras, deberán ser aplicadas por una empresa especializada y autorizada en control de plagas.

Entre las medidas preventivas de control de plagas, podemos señalar la existencia de dos métodos complementarios en la lucha contra los insectos y los roedores:

A) Métodos Pasivos, dirigidos a impedir su penetración, colonización y desarrollo en los locales y almacenes, a través de:

1. La dotación de dispositivos que impidan su penetración y estancia.
2. Mejoramiento de las construcciones, diseños adecuados y de construcción de los locales que impidan el refugio de vectores de riesgo.
3. Control del entorno, evitando la fuente de vectores
4. Control e inspección de los materiales que entren en los locales, para evitar que puedan ser portadores.

B) Métodos Activos, encaminados a conseguir su destrucción desde el momento de su detección o del conocimiento de su existencia, debiendo avisar a la empresa de control de plagas para que proceda a su identificación y localización y posteriormente a la aplicación de los tratamientos oportunos para su eliminación, para ello emplearán:

1. Procedimientos químicos, mediante empleo de cebos con veneno (rodenticidas, anti-coagulantes, ...) y fumigaciones (bactericidas, fungicidas, inhibidores, piretrinas, etc.). Debido a su toxicidad y el peligro de contaminación su aplicación se hará en locales vacíos y al término de la jornada laboral, teniendo en cuenta los periodos de ventilación previos a su utilización.
2. Procedimientos físicos, como el empleo de trampas colocadas en lugares estratégicos, tanto para roedores como para insectos voladores y caminadores.

Los tratamientos deben ser aplicados por una empresa especializada y autorizada en el Control de Plagas y por personal cualificado y capacitado y estar en posesión del carnet de manipulador de biocidas. Deberán realizar los registros de ejecución de tratamientos periódicos que se efectúen y harán constar los siguientes datos:

- Empresa aplicadora.
- Productos utilizados autorizados para su uso en la industria alimentaria.
- Tipo de plaga tratada.
- Plazo de seguridad.
- Zonas que han sido tratadas.

Además se incluirá un plano de las instalaciones en el que se indique la ubicación de cebos y trampas. Se acompañará de una memoria en la que se haga constar las actuaciones llevadas a cabo, la frecuencia de reposición, revisiones periódicas, incidencias detectadas y otros datos de interés. Los registros y memorias deberán quedar archivados en el centro.

#### A.2.4. Plan de mantenimiento de instalaciones, equipos y útiles.

El objetivo es asegurar el mantenimiento de instalaciones, maquinarias y equipos, asegurando el funcionamiento correcto, previniendo averías y deterioros. Debemos designar su responsable, su ejecución, el procedimiento de vigilancia y la adopción de acciones y medidas correctoras, así como su verificación.

En el caso de intervenir una empresa externa, hay que guardar la documentación que se genere junto con el registro.

Las instalaciones deberán estar en buen estado de conservación, ser de fácil limpieza y desinfección, las superficies deben impedir la acumulación de suciedad y no dar refugio a insectos o roedores.

Las pinturas y barnices estarán exentas de sustancias tóxicas o contaminantes. Se repararán los desperfectos y humedades, evitándose cualquier motivo de insalubridad.

Las puertas y ventanas estarán siempre limpias y cerrarán perfectamente. Las ventanas dispondrán de mosquiteras que permitan una ventilación suficiente, en caso contrario se dotará de un sistema alternativo de ventilación.

Las cámaras, congeladores y frigoríficos serán de fácil limpieza y desinfección. Se avisará al servicio técnico de cualquier avería y se controlará mediante un sistema de vigilancia diario.

El material mobiliario y el material fungible deberán estar homologados y autorizados para su uso alimentario, deberá cambiarse o repararse cuando sufran algún deterioro.

#### Mantenimiento de instalaciones, equipos y útiles.

Instalaciones y Equipos	Responsable	Ejecución	Vigilancia Frecuencia/ Fecha	Acciones Correctoras	Verificación

### A.2.5. Plan de eliminación de residuos y aguas residuales.

Tiene por objeto evitar las contaminaciones cruzadas con los alimentos y las contaminaciones ambientales que se puedan originar por el manejo de los residuos y agua residuales. Debemos diferenciar entre:

Residuos generales y/o subproductos producidos:

- Tipos
- Procedimiento de eliminación de residuos y/o subproductos
- Frecuencia
- Identificación y documentación complementaria de la empresa autorizada para la reco-gida de los residuos y/o subproductos.

Aguas residuales:

- Plano de distribución de la red de saneamiento, incluyendo los sifones, rejillas de desagües, conexión con la red general de alcantarillado, pasos a través de depuradores de aguas residuales y/o tratamientos primarios de depuración.

### A.2.6. Trazabilidad de los productos.

El objetivo es realizar un seguimiento desde la entrada o recepción de las materias primas, su transformación, incorporación y elaboración como alimento o plato elaborado, su ubicación y destino, independientemente que sea o no servido a los comensales. Debe ser realizado por la persona que se designe como responsable y al menos debe de contener:

- Control de entradas de materias primas y productos utilizados en el comedor escolar (Registro de entrada de materias primas).
- Registro de lotes
- Platos testigo, se procederá a guardar congelado una ración de cada plato del menú en recipiente estéril, durante 72 horas, identificando la fecha y hora de la toma de la muestra (Registro por lotes)
- Anotar el destino de los productos (Registro de salida)

#### Registro por lotes

Nº de lote	Fecha	Hora	Plato	Responsable: Firma



### **A.2.7. Especificaciones sobre suministros y certificaciones de proveedores.**

En las especificaciones sobre suministros, se recogen las características que desde el punto de vista higiénico y de seguridad de los alimentos han de tener los suministros.

En lo relativo al Procedimiento de ejecución, se recogerán fichas con las características para cada tipo de suministro y se tendrán éstas en cuenta por el responsable correspondiente a la hora de realizar la recepción de dichos suministros.

Cuando se establezca un suministro de forma regular con un proveedor, o las condiciones de riesgo así lo indiquen, debe crearse un procedimiento de evaluación y certificación de proveedores.

En dicho procedimiento deberán contemplarse, al menos, los siguientes apartados:

- Especificaciones de garantía sanitaria de los suministros
- Descripción del procedimiento de evaluación de los proveedores
- Criterios de evaluación de proveedores
- Pérdida de la condición de proveedor evaluado y aceptado
- Responsables
- Registros

### **A.2.8. Plan de Formación de Manipuladores.**

El Plan de formación de manipuladores tiene como objetivo la formación de los manipuladores de forma que conozcan y apliquen:

- Las medidas generales de higiene.
- Los procesos correctos relacionados con la actividad alimentaria.
- Los métodos de vigilancia, registro y acciones correctoras que se decidan como resultado de la aplicación del Sistema de Autocontrol.

La formación es por tanto la actividad con la que se debe conseguir el grado de capacitación adecuado para la correcta implantación del Sistema de Autocontrol. En el procedimiento de ejecución de este plan debemos señalar:

- Responsable de la formación
- Metodología de la formación:
  - Objetivos, contenidos, actividades, lugar de la formación y personal a la que va dirigida.
  - Frecuencia de las actividades
  - Procedimiento de evaluación
  - Registro de actividades

## **A.3.- PLAN APPCC (ANÁLISIS DE PELIGROS Y PUNTOS DE CONTROL CRÍTICOS)**

### **A.3.1. Diagrama de Flujo del Proceso.**

### **A.3.2. Análisis e identificación de Peligros y Puntos de Control Críticos.**

### **A.3.3. Establecimiento del sistema de vigilancia para cada uno de los PCCs.**

### **A.3.4. Establecimiento de procedimientos de comprobación del Sistema y medidas correctoras.**

### **A.3.5. Fases del diagrama de flujo del procedimiento.**

FASE I:	RECEPCIÓN DE MATERIAS PRIMAS
FASEII:	ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE MATERIAS PRIMAS.
FASE III:	MANIPULACIÓN Y PREPARACIÓN DE MATERIAS PRIMAS
FASE IV:	ELABORACIÓN DE PLATOS FRÍOS.
FASE V:	ELABORACIÓN DE PLATOS CALIENTES
FASE VI:	CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS PROCESADOS HASTA SU EXPEDICIÓN.
FASE VII:	SERVICIO.

### **A.3.1. Diagrama de Flujo del Proceso.**

Es un conjunto de pasos involucrados a lo largo de todo el proceso que nos proporcionan una descripción exacta del proceso de elaboración de los alimentos, de una manera simple, sencilla y clara que incluye todas las etapas del proceso, desde el suministro de la materia prima, su recepción en el centro almacenamiento, manipulación, transformación, elaboración y conservación hasta su servicio.

Debemos secuenciar todas las entradas y salidas de alimentos, lugar o dependencia de almacenamiento, conservación y tratamientos empleados para garantizar su seguridad (temperaturas, tiempos de conservación, humedad, etc.).

El diagrama de flujo es la base en la que se sustenta y apoya el APPCC, una vez elaborado debe de comprobarse que su correspondencia con el proceso es exacta, puesto que un error desvirtuaría todo el proceso.

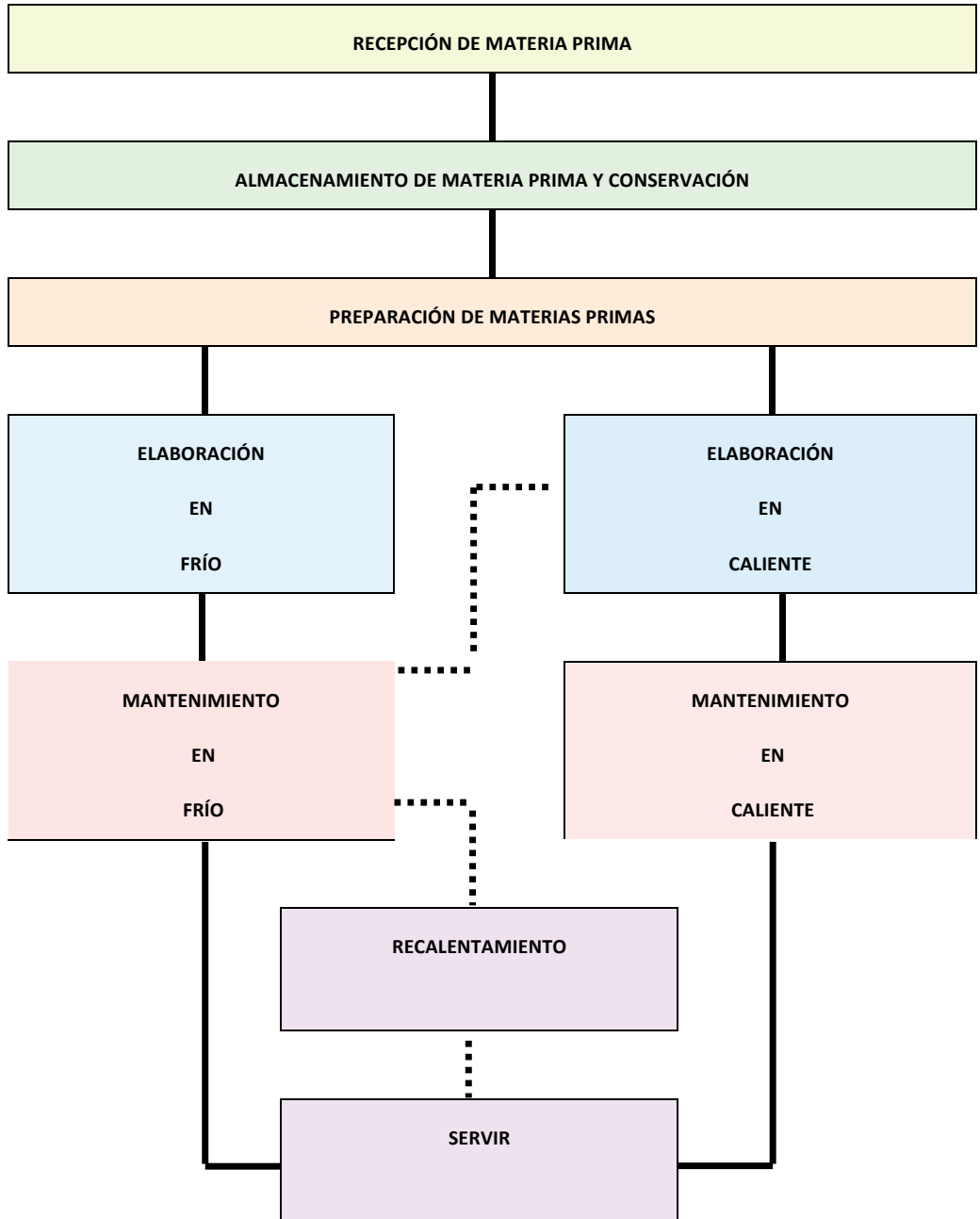
Deben elaborarse tantos diagramas de flujo como alimentos o productos se procesen en el centro. Debemos relacionar los peligros y puntos críticos, así como las medidas preventivas y correctoras a aplicar. Deberá constar de los siguientes planos:

- Plano de distribución de las instalaciones, haciendo constar el flujo de entrada y salida del personal.

- Plano de circulación de productos en planta, con el flujo de materias primas y productos terminados.
- Plano de fontanería y saneamiento, con el punto de muestreo del cloro.
- Plano de instalaciones eléctricas.



## DIAGRAMA DE FLUJO



### **A.3.2. Análisis e identificación de Peligros y Puntos de Control Críticos.**

Es el proceso por el cual se recoge y evalúa toda la información sobre los peligros y las condiciones que los originan, con el fin de determinar su importancia o inocuidad sobre los alimentos.

Puede tratarse de un agente físico o químico presente en un alimento, o puede ser que las condiciones en las que se encuentra puedan ser causa de un efecto nocivo para la salud. Debemos propiciar las medidas o acciones encaminadas a prevenir o eliminar dicho peligro.

Para realizar el análisis de peligros hay que enumerar primeramente todos los peligros biológicos, químicos y físicos que se puedan prever para cada fase y analizarlos para identificarlos y eliminarlos o reducirlos a unos niveles que resulten aceptables para que sean inocuos. A la hora de realizarlo hay que incluir los siguientes factores:

- La probabilidad de aparición de peligros y la gravedad de sus efectos en relación con la salud.
- La evaluación de los peligros tanto cualitativa como cuantitativamente.
- El crecimiento y desarrollo de microorganismos involucrados en los peligros, si los hubiera.
- La existencia o producción de toxinas, sustancias químicas o agentes físicos nocivos en los alimentos.

Sería necesario establecer medidas preventivas a través de los PCC (puntos críticos de control) o PGH (plan general de higiene), en aquellos peligros con probabilidad de aparición en la comida preparada media o alta y que supongan una gravedad para la salud moderada o alta.

Los PCC deben estar definidos y bien determinados para cada peligro, por encontrarse en la fase en la que podemos aplicar un control en el momento preciso para prevenir y eliminar un peligro para que resulte inocuo en el alimento o para reducirlo a un nivel aceptable.

Los límites críticos durante el proceso de una fase determinada que marcan la diferencia entre aceptable o no aceptable, tienen que ser siempre claros y bien definidos, nunca ambiguos, hay que especificar mediciones de temperatura, tiempo, condiciones de almacenamiento, nivel de humedad, aspecto y textura.

### **A.3.3. Establecimiento del sistema de vigilancia para cada uno de los PCC's.**

La medición y observación programadas de un PCC en relación con sus límites críticos, nos sirve para establecer un sistema de vigilancia y poder evaluar si se encuentra bajo control. Para mantener dicho sistema, debemos tener en cuenta:

- Cómo se realiza la vigilancia
- Quién es el responsable de la vigilancia.
- Cuándo debe de realizarse y con que frecuencia.
- Dónde quedan registrados los datos de la vigilancia.

Para establecer un sistema de vigilancia se debe de iniciar la aplicación de medidas correctoras una vez superados los límites críticos, para restablecer el control y garantizar que el PCC está controlado.

Los registros documentales del sistema de vigilancia de los PCC tienen que estar firmados por la persona o personal que efectúen la vigilancia.

Las acciones que hay que adoptar cuando los resultados de la vigilancia indican la pérdida del control en el proceso, tienen que asegurar que se adoptan las medidas adecuadas y que el proceso vuelve a estar controlado.

Los procedimientos relativos a las desviaciones y a la eliminación de los productos deberán documentarse en los registros del sistema de APPCC, especificando en cada caso:

- Quién es el responsable de aplicar las medidas correctoras.
- Qué se debe hacer para situar de nuevo el proceso bajo control.
- Cómo se aplican las medidas correctoras.
- Qué se hace con el producto afectado, medidas a tomar.
- Cómo se evita que se produzca de nuevo la pérdida de control.
- Dónde se registrarán las medidas correctoras aplicadas.

#### **A.3.4. Establecimiento de procedimientos de comprobación del Sistema y medidas correctoras.**

Para comprobar que el sistema funciona correctamente tenemos que utilizar procedimientos de verificación y validación.

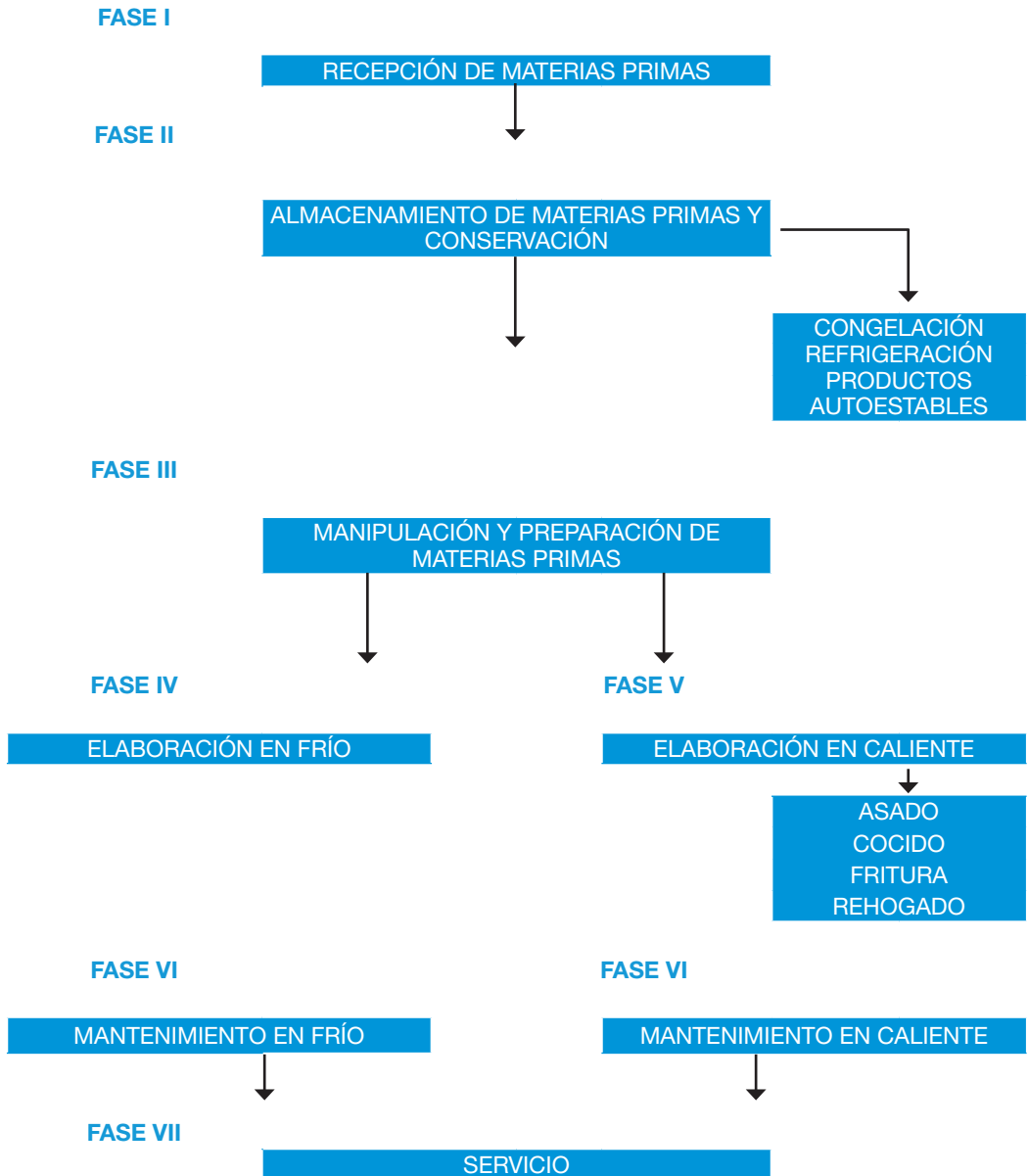
La verificación consiste en aplicar métodos, procedimientos, ensayos y otras evaluaciones además de la vigilancia, para verificar el cumplimiento del Plan de APPCC. La validación consiste en constatar que los elementos del Plan, son efectivos.

Para asegurar si el sistema funciona correctamente hay que utilizar ensayos de comprobación y verificación junto con el muestreo aleatorio y al análisis. Estas comprobaciones se harán con la frecuencia suficiente para constatar que todo está funcionando eficazmente. Hay que resaltar:

- Qué aspectos, partes o programas serán objeto de verificación.
- Qué persona es la responsable de la verificación del sistema.
- Cuándo se realizarán las comprobaciones y verificaciones.
- Cómo debe crearse un manual de procedimiento en el que desarrolle como se hará la verificación y la validación.



### A.3.5. Fases del diagrama de flujo del procedimiento.





## CUADRO DE GESTIÓN

FASE	PELIGRO / RIESGO	MEDIDAS DE CONTROL Y VIGILANCIA	MEDIDAS CORRECToras
(I) RECEPCIÓN DE MATERIA PRIMA	Defectos: Transporte Etiquetado Carga microbiana. Alteración organoléptica.	Control de temperaturas (4°C y -18°C). Control envasado y etiquetados. Control periódico analítico y visual.	Devolución de la partida y cambio de proveedor.
(II) ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN	Tiempo excesivo desde la recepción hasta el almacenamiento. Estructura del almacén y cámaras inadecuadas. Temperaturas inadecuadas. Mezcla de productos.	Control del tiempo entre recepción y almacenamiento. Observación visual. Control de la temperatura visual/sensor. Control periódico de productos.	Almacenamiento rápido. Reparación y acondicionamiento. Ajuste y/o reparación de la instalación. Almacenaje idóneo y rotación continua de materias primas.
(III) MANIPULACIÓN Y PREPARACIÓN DE MATERIAS PRIMAS	Aumento de contaminación (contaminación cruzada). Manipulador	Delimitar zonas y evitar cruces. Descongelaciones correctas. Desinfección y limpieza de útiles y productos. Instrucción correcta del manipulador y control periódico del personal.	Educación Sanitaria.
(IV) ELABORACIÓN EN FRÍO	Manipulador. Temperatura ambiente y tiempos de preparación inadecuados. Recontaminación cruzada.	Instrucción correcta del manipulador y control periódico del personal. Vigilar el tiempo y la temperatura ambiental de la preparación. Delimitar zonas y cruces.	Educación sanitaria. Control de temperatura ambiental a 15° C + 3° C y tiempos.
(V) ELABORACIÓN EN CALIENTE (PREPARACIÓN PREVIA Y COCINADO)	Recontaminación microbiana del producto. No alcanzar temperaturas y tiempos adecuados.	Examen visual. 70° en el centro de la masa por medio del control termométrico y temporal.	Evitar la reutilización de productos. Adecuar temperaturas y tiempos a cada producto.
(VI) POST-PREPARADO: ENFRIAMIENTO O MANTENIMIENTO EN CALIENTE	Enfriamiento inadecuado. Temperatura inadecuada. Recalentamiento insuficiente. Recontaminación del alimento.	Control de temperatura/ tiempo: pasar de 70° C a 10° C en menos de 2 horas. Mantener temperatura a 70° C. Recalentar a temperatura mayor de 70° C. Instrucción correcta del manipulador.	Alcanzar tiempo, temperatura y conservación. Mantener la temperatura. Educación sanitaria.

## FASE I: RECEPCIÓN DE MATERIAS PRIMAS

### Identificación de riesgos o peligros:

#### 1) Transporte

- Temperatura inadecuada del vehículo.
- Incompatibilidad de alimentos, alimentos crudos junto con los elaborados, alimentos sin la protección de envases adecuados.
- Escasas condiciones higiénico-sanitarias del vehículo: suciedad en el suelo y paredes, elementos oxidados, etc.

#### 2) Alimentos

- Temperaturas inadecuadas.
- Defectos de etiquetados y envasados.
- Elevada carga microbiana
- Mal aspecto de los alimentos: cambios de color, olor, textura, firmeza, etc.

### Medidas de control y vigilancia:

#### 1) Control de temperatura a la llegada del producto

- Productos refrigerados, entre 0 y 5 ° C, con un margen de  $\pm 2$  ° C
- Productos congelados, - 18° C

#### 2) Control de envasado y etiquetado

En el envasado observaremos la integridad del envase, que no tenga abombamientos, oxidación, roturas, etc.

El etiquetado nos encontraremos:

- Carnes, existencia de sello de salubridad o documentación comercial sellada.
- Carnes de aves marcadas o etiquetadas individualmente
- Productos y derivados lácteos tienen que llevar fecha de caducidad y/o consumo preferente, si la leche es pasteurizada, fecha de caducidad, ésta no será superior a 96 horas desde su envasado. El yogurt y la cuajada, fecha de consumo preferente.
- Huevos hay que identificarlos con fecha de puesta y/o fecha de envasado y fecha de consumo preferente (20 días desde la fecha de envasado).

#### 3) Control periódico analítico y visual:

- Control analítico, periódicamente se analizará al azar 1 ó 2 productos de las materias primas de mayor riesgo.
- Control visual, diariamente se controlará que las características de cada producto sean las adecuadas, tendrá especial atención a las carnes, pescados, frutas y hortalizas. Se controlará el almacenamiento de los alimentos en el vehículo de transporte, especialmente:
  - Las materias primas de diferente naturaleza deben estar separadas entre sí para evitar contaminación entre ellas (carnes, verduras, etc.)
  - Todos los alimentos deben trasportarse aislados del suelo.
  - Los elementos del vehículo de transporte (ganchos, bandejas, etc.) deben de ser de materiales adecuados y no presentar oxidaciones ni estar degradados.
  - Se cumplimentarán fichas de control de recepción de materias primas en las que haremos constar los siguientes datos:

## Ficha de recepción de materias primas

PROVEEDOR			
Producto			Cantidad
Fecha de recepción del producto	/	/	Hora de recepción :
	CORRECTO	INCORRECTO	MEDIDAS CORRECTORAS
Condiciones higiénicas del transporte.			
Condiciones higiénicas del reparto			
Temperatura del alimento			
Aspecto de la materia prima			
Envasado del producto			
Identificación (etiquetado, documentación..)			
Caducidad	Fecha: / /		Consumo preferente Fecha: / /
Incidencias y observaciones:			
Responsable de la recepción	Nombre y Apellidos:		Firma:

**Proveedor:** Se identificará al proveedor del producto.

**Producto:** Nombraremos la materia prima o preparado objeto de control, indicando en su caso, la forma de conservación (congelado, refrigerado, envasado al vacío, etc.). Así como la cantidad.

**Fecha y hora de recepción:** Anotaremos la fecha y la hora en la que recibimos el producto.

**Condiciones higiénicas del transporte y del reparto:** Observaremos en el momento de la recepción de la materia prima que se cumplen los parámetros, que se relacionan, anotando en la ficha CORRECTO O INCORRECTO, según proceda.

- Limpieza del vehículo.
- Estado de los elementos del vehículo (ganchos, bandejas, etc).
- Almacenamiento de los alimentos aislados del suelo
- Separación entre materias primas diferentes
- Estado del embalaje
- Traslado desde el vehículo hasta las dependencias

**Temperatura del alimento:** Anotaremos la temperatura del alimento a su llegada hasta las dependencias, para lo que necesitaremos un termómetro sonda para introducirlo en el interior del alimento.

**Aspecto de la materia prima:** Se observará el estado general de la materia prima, como color, olor, textura, etc. Se anotará CORRECTO O INCORRECTO, según proceda.

**Envasado del producto:** Observaremos si el envase o embalaje del producto está intacto o presenta desperfectos, roturas, suciedad manifiesta, etc. Anotaremos CORRECTO O INCORRECTO, según su estado.

**Caducidad y / o consumo preferente:** Anotaremos la fecha de caducidad o de consumo preferente, según proceda.

**Identificación:** Se observará si la documentación de origen del producto, el etiquetado del envase, anotando si es CORRECTO O INCORRECTO.

**Medidas correctoras:** Si algunas de las anotaciones anteriores resultan incorrectas, anotaremos las medidas adoptadas, como pueden ser, devolución de la materia prima, aviso al proveedor, etc.

**Incidencias y observaciones:** Anotaremos las incidencias y observaciones que veamos oportunas, que nos sirvan para describir y verificar las medidas adoptadas.

**Responsable de la recepción:** Nombre y Apellidos de la persona que ha recepcionado la mercancía y su firma.

## FASE II: ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE MATERIAS PRIMAS

### Identificación de riesgos o peligros:

1. Tiempo excesivo desde la recepción hasta el almacenamiento.
2. Estructura de almacén y cámaras inadecuadas.
3. Temperaturas inadecuadas.
4. Mezcla de productos.

### Medidas de control y vigilancia

Control del tiempo, debe de transcurrir el menor tiempo posible entre la recepción y el almacenamiento de los alimentos, por lo que debemos almacenar las materias primas nada más recepcionarlas.

1. Observación visual, semanalmente se realizarán comprobaciones para confirmar que no existen deterioros en la estructura de la cámara y almacén y que las estanterías no están oxidadas.
2. Control de temperatura, diariamente habrá que comprobar el correcto funcionamiento de los aparatos de medición de temperatura y que ésta se mantiene dentro de las medidas reglamentarias.

Alimentos	Temperatura
Carnes y productos cárnicos	0 – 7 ° C
Pescados	0 – 3 ° C
Productos lácteos	0 – 8 ° C
Comidas refrigeradas	0 – 5 ° C
Congelados	- 18° C

En el caso de existir una sola cámara de refrigeración, el rango de la temperatura estará entre 0 – 4° C



**Registro de temperaturas:** Este registro se cumplimentará como mínimo una vez al día, dependiendo de la capacidad de almacenamiento, se haría dos veces al día.

**Identificación de la cámara:** Cada uno de los aparatos de frío existentes en el centro, debe disponer de su propia ficha, para lo cual identificaremos cada uno con una letra o un número, y abriremos tantas fichas como aparatos existan.

**Rango de temperaturas admitidas:** Anotaremos las temperaturas mínima y máxima admitidas para dicho aparato.

**Temperatura del termómetro de la cámara:** Anotaremos la temperatura que registre el termómetro de la cámara.

**Temperatura del termómetro de control:** Colocaremos un termómetro, de forma permanente, en el interior del aparato, para poder verificar la temperatura que marca el termómetro de la cámara. Anotaremos la temperatura que marca el termómetro de control.

**Medidas correctoras:** Si las temperaturas anotadas no estuvieran dentro del rango de temperaturas admitidas, se indicará la medida a tomar, como trasladar los alimentos a otra cámara, avisar al servicio técnico, etc.

**Responsable del control de temperaturas:** Nombre y Apellidos de la persona que ha realizado el control de temperaturas y su firma.





**Rotación de Stocks:** Tiene que existir circulación de productos, de tal forma, que utilicemos primero los que más tiempo llevan almacenados y los más cercanos a la fecha de consumo preferente o de caducidad. Anotaremos CORRECTO O INCORRECTO.

**Medidas correctoras:** Si alguno de los controles resulta incorrecto, anotaremos las medidas correctoras a adoptar.

**Responsable del control de almacenamiento:** Nombre y Apellidos de la persona que ha realizado el control de temperaturas y su firma.

### FASE III: MANIPULACIÓN Y PREPARACIÓN DE MATERIAS PRIMAS

#### Identificación de riesgos o peligros:

1. Contaminación microbiana. Puede esta producida por una deficiente higiene y desinfección de las instalaciones y maquinarias o una insuficiente higiene y desinfección de superficies y útiles de trabajo.
2. Contaminaciones cruzadas, contactos con superficies sucias y útiles de trabajo no higienizados, utilizar los mismos espacios para productos crudos o elaborados o semielaborados, etc..
3. Manipulaciones incorrectas o malas prácticas de preparación de las materias primas.
4. Ropa de trabajo sucia o inadecuada

#### Medidas de control y vigilancia

1. Delimitar zonas y evitar cruces. Debemos, a ser posible, separar las zonas de trabajo, empleado una para la preparación de productos crudos y otra para los productos elaborados o semielaborados. Utilizaremos utensilios específicos para cada zona de trabajo, nunca deben utilizarse los mismos utensilios para manipular o preparar productos crudos y cocinados.

En el caso de no poder separar las zonas de trabajo, y que esta sea una única zona común, nunca se utilizará de forma conjunta para manipular productos crudos y cocinados. En el caso de utilizar utensilios comunes, cada vez que utilicemos uno de ellos en una manipulación, deberemos lavarlo bien antes de su siguiente uso.

2. Evitar descongelaciones incorrectas. A la hora de preparar alimentos congelados debemos de tener en cuenta:

1. La descongelación de los alimentos debe hacerse a temperatura de refrigeración y en un recipiente que aisle el alimento del agua de la descongelación y permita su evacuación fácilmente.
2. La carne y el pescado siempre se descongelará a temperatura de refrigeración y no a temperatura ambiente o bajo chorro de agua. Si se trata de piezas que pueden asarse, hervirse o guisarse, no hace falta descongelar, solamente asegurarse que el calor llegue hasta el centro de la pieza y que su cocinado sea correcto.
3. Las verduras y hortalizas, se cocinarán sin descongelación previa, introduciéndolas directamente en un recipiente con agua hirviendo.



4. Los ovoproductos congelados, claras, yemas o ambos, se descongelarán a temperatura de refrigeración, y su preparación será inmediata.
  5. Si se utilizan frutas congeladas, para su consumo en fresco hay que efectuar una descongelación lenta a temperatura de refrigeración.
  6. Las preparaciones ultracongeladas, no precisan descongelación previa, por tanto hay que cocinarlos y consumirlos inmediatamente.
3. Desinfección y limpieza de superficies y útiles. Para realizar la limpieza y desinfección de los útiles de trabajo, utilizaremos lavavajillas industriales que alcancen 82° C de temperatura durante el ciclo. En caso de carecer de los mismos, debemos de seguir la siguiente secuencia:
1. Procederemos al enjuague para eliminar restos
  2. Lavaremos con detergentes autorizados para uso alimentario.
  3. Sumergir a 80° C durante 30 segundos.
  4. Aclarar con abundante agua.
4. Aplicación correcta del programa de limpieza y desinfección de las instalaciones, utensilios y maquinaria, comprobando que las fases de limpieza y desinfección se han llevado a cabo correctamente, utilizando los productos adecuados y en las dosis indicadas.

## **Desinfección y limpieza de materias primas**

Cuando se procesen alimentos en crudo, con el fin de evitar toxiinfecciones alimentarias, al no poder establecer un tratamiento térmico que permita la destrucción de los microorganismos patógenos que pudieran contener, es necesario seguir unas pautas correctas de manipulación higiénica y limpieza que garanticen un consumo seguro.

- Pescados, se lavarán bajo chorro de agua.
- Frutas, verduras y hortalizas, cuando se vayan a consumir crudas procederemos bajo chorro de agua a eliminar los restos de tierra, parásitos, etc., y después como pauta general se recomienda higienizarlas durante 15 minutos, en una solución de hipoclorito sódico en agua potable (200 ppm), para posteriormente proceder a su enjuague con abundante agua potable para eliminar los restos de lejía.
- Huevo crudo, los alimentos o salsas que se elaboren con huevo crudo y que su preparación impida que la temperatura de cocinado alcance los 70° C, deberán sustituirse por ovoproductos pasteurizados o por mayonesas industriales. La temperatura de almacenamiento no debe superar los 8° C. Debemos acidificar las salsa con limón o vinagre y su tiempo de conservación no puede superar las 24 horas.

## **Control del personal manipulador**

Una de las medidas preventivas más importantes que debemos implantar es ésta, con ella debemos controlar

- La higiene personal y de la ropa de trabajo
- Hábitos de trabajo





**Periodicidad del registro:** Cada vez que realicemos un cambio de aceite de la freidora.

**Eliminación del aceite de la freidora:** Anotaremos si el cambio es CORRECTO, cuando hayamos retirado todo el aceite y no se reserve una parte para mezclarla con el aceite nuevo.

**Limpieza:** Realizaremos la limpieza de toda de freidora, de modo que no queden restos del antiguo aceite. Anotaremos CORRECTO o INCORRECTO.

**Renovación del aceite:** Anotaremos CORRECTO cuando se haya renovado todo el aceite de la freidora, no cuando hayamos completado el volumen de la freidora con el aceite anterior

**Volumen:** Anotaremos el volumen de aceite nuevo con el que se ha procedido a llenar la freidora.

**Marca comercial:** Anotaremos la marca comercial del aceite.

**Fecha prevista para la próxima renovación:** Anotaremos la fecha en la que tenemos previsto realizar de nuevo el cambio de aceite, que deberá coincidir con el próximo registro.

**Observaciones:** Anotaremos las observaciones que creamos oportunas y si alguno de los controles resulta incorrecto, anotaremos las medidas correctoras a adoptar

**Responsable del control de maquinarias y útiles:** Nombre y Apellidos de la persona que ha realizado el control y su firma.

## FASE IV: ELABORACIÓN DE PLATOS FRÍOS

### Identificación de riesgos o peligros:

1. Manipulaciones incorrectas. Puede esta producida por una deficiente higiene y desinfección de las materias primas o de los manipuladores a la hora de elaborar los platos.
2. Contaminaciones cruzadas. Contactos con superficies sucias y útiles de trabajo no higienizados, utilizar los mismos espacios para productos crudos o elaborados o semielaborados.
3. Temperatura ambiente y tiempo de preparación inadecuados. Demorar los tiempos de preparación y dejar los platos a temperatura ambiente, antes de servir, más tiempo del debido.

### Medidas de control y vigilancia

1. Instrucción correcta del manipulador. Extremaremos las medidas preventivas, sobre todo la higiene personal y de la ropa de trabajo, mantendremos unos hábitos de higiene y de manipulación minuciosos.
2. Delimitar zonas y cruces. Actuaremos de la misma manera que en la manipulación y preparación de materias primas, extremando las medidas higiénicas y de desinfección de superficies, zonas de trabajo, zonas de corte, utensilios, etc.,
3. Vigilancia de los tiempos y temperaturas de preparación. La temperatura ambiente del lugar de preparación será de 15° C a 18 ° C y el tiempo de preparación será el adecuado para cada producto, evitando con ello su alteración. En el caso de no poder mantener la temperatura ambiente mantendremos el menor tiempo posible el alimento fuera de refrigeración e iniciaremos su preparación inmediatamente antes de su consumo.

4. Registro de control analítico de muestras de platos fríos. Procederemos mensualmente a recoger muestras para la realización de los oportunos análisis, cuyos resultados se conservarán, al menos, durante dos años.

### Registro de control analítico de muestras de platos fríos

Descripción del plato:			
Fecha de la toma de muestra	/	/	Hora :
Fecha del análisis			
Datos del laboratorio			
Fecha de recepción de los resultados			
Observaciones			
-----			
-----			
-----			
-----			
-----			
Responsable del control de muestras de platos fríos	Nombre y Apellidos:	Firma:	

**Periodicidad del registro:** mensualmente.

**Descripción del plato:** Anotaremos el nombre o descripción del plato del que se ha tomado la muestra.

**Fecha de la toma de muestra:** Anotaremos la fecha en la que procedemos a efectuar la toma de muestra y la hora

**Fecha del análisis:** Anotaremos la fecha en la que se procede a la realización de la analítica.

**Datos del laboratorio:** Anotaremos el nombre del laboratorio que realiza la analítica.

**Fecha de recepción de los resultados:** Fecha en la que recibimos los resultados de la analítica.

**Observaciones:** Anotaremos las observaciones que creamos oportunas y los resultados más relevantes de la analítica.

**Responsable del control de toma de muestras:** Nombre y Apellidos de la persona que ha realizado el control y su firma.

## FASE V: ELABORACIÓN DE PLATOS CALIENTES

### Identificación de riesgos o peligros:

1. Recontaminación microbiana del producto. Puede producirse por falta de cocción, baja temperatura y exposición a temperatura ambiente.
2. Tiempo de cocinado insuficiente. Acortar los tiempos de elaboración de la cocción, asado, fritura o guisado.
3. Temperatura de elaboración inadecuada. No alcanzar durante el proceso de elaboración al menos los 65° C.
4. Descongelación incorrecta del producto, que puede ocasionar que los alimentos puedan quedar parcialmente crudos.

### Medidas de control y vigilancia

1. Vigilaremos visualmente los tiempos de elaboración, tanto de cocción, fritura, asado o guisado. También prestaremos especial atención a las temperaturas, vigilando que sean las adecuadas y atenderemos que no queden poco hechas.
2. Control de tiempo y temperatura de cocción. Nos aseguraremos de alcanzar como mínimo, los 70° C durante al menos 15 minutos del proceso de elaboración. Anotaremos los resultados en una hoja de registro específica.
3. Control analítico de muestras de platos calientes. Procederemos mensualmente a recoger muestras para la realización de los oportunos análisis, cuyos resultados se conservarán, al menos, durante dos años y a su posterior registro.

## Registro de control analítico de muestras de platos calientes

Descripción del plato:			
Fecha de la toma de muestra	/	/	Hora :
Fecha del análisis			
Datos del laboratorio			
Fecha de recepción de los resultados			
Observaciones			
-----			
-----			
-----			
-----			
-----			
-----			
-----			
Responsable del control de muestras de platos calientes	Nombre y Apellidos:	Firma:	

**Periodicidad del registro:** mensualmente.

**Descripción del plato:** Anotaremos el nombre o descripción del plato del que se ha tomado la muestra.

**Fecha de la toma de muestra:** Anotaremos la fecha en la que procedemos a efectuar la toma de muestra y la hora

**Fecha del análisis:** Anotaremos la fecha en la que se procede a la realización de la analítica.

**Datos del laboratorio:** Anotaremos el nombre del laboratorio que realiza la analítica.

**Fecha de recepción de los resultados:** Fecha en la que recibimos los resultados de la analítica.

**Observaciones:** Anotaremos las observaciones que creamos oportunas y los resultados más relevantes de la analítica.

**Responsable del control de toma de muestras:** Nombre y Apellidos de la persona que ha realizado el control y su firma.





## **FASE VI: CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS PROCESADOS HASTA SU EXPEDICIÓN**

### **Identificación de riesgos o peligros:**

1. Enfriamiento inadecuado a temperatura ambiente y durante tiempo prolongado.
2. Temperatura de mantenimiento en caliente inadecuada.
3. Recalentamiento insuficiente
4. Recontaminación del alimento por contaminación cruzada con utensilios o personal no limpios.

### **Medidas de control y vigilancia**

1. Prepararemos las comidas con el menor tiempo posible de antelación a su consumo, como máximo deberá de transcurrir menos de una hora antes de su servicio y se debe de mantener a una temperatura de 70° C
2. Conservación en refrigeración si el tiempo de antelación al consumo es mayor a una hora, no debiendo exceder nunca de las 2 horas, para ello mantendremos los alimentos procesados a una temperatura de 10° C.
3. Recalentar siempre a temperaturas superiores a los 70° C.
4. Utilizar utensilios que estén bien limpios.
5. Higiene de las manos de los manipuladores extremadamente cuidada.

## **FASE VII: SERVICIO**

Los peligros que se pueden producir en esta fase del proceso se refieren al excesivo tiempo que los alimentos permanecen en exposición antes de su consumo y a la contaminación por contacto, para lo cual se servirán los alimentos con la menor antelación posible a su consumo, evitando el uso de las manos en el servicio. Si ocurriera alguna de estas dos circunstancias, se destruirán los alimentos.

## B.- RECOMENDACIONES PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL COMEDOR ESCOLAR

### B.1.- CONDICIONES NUTRICIONALES PARA LAS PROGRAMACIONES DE MENÚ ESCOLARES.

La salud y el bienestar, presentes y futuros, de la población en edad escolar están profundamente condicionados por el tipo de alimentación recibida y el mantenimiento de un peso saludable. Como apunta la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su iniciativa global de salud en la escuela, el centro educativo es un espacio importante para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición por el tiempo que permanecen el alumnado en él y puede convertirse en uno de los pilares básicos en la prevención de la obesidad, incidiendo sobre la modificación de los hábitos alimentarios inadecuados y de otros hábitos de vida que están instalándose en la sociedad actual.

Las dietas escolares deben ajustarse a sus ingestas adecuadas de energía y nutrientes. Se debe procurar el consumo diario de alimentos de todos los grupos, de forma que se asegure un buen aporte diario medio de nutrientes. En cuanto a la energía, hidratos de carbono, grasa y proteína, deben mantenerse regularmente en los niveles recomendados para cada día, de forma que el menú no resulte hiperprotéico ni hipercalórico.

Los menús y dieta serán supervisados por profesionales con formación universitaria suficiente y acreditada en nutrición y dietética, con el fin de que el menú responda a una dieta saludable, equilibrada y adaptada a las necesidades nutricionales. En este sentido, y con el fin de una correcta planificación del servicio de comedor, se programará los menús de 4 a 6 semanas atendiendo a los siguientes criterios:

- La alimentación diaria deberá constar de alimentos variados y tendrá en cuenta la edad del alumnado (rueda de alimentos)
- Los menús estarán integrados por un primer plato, un segundo plato, postre, pan y agua. El menú debe incluir como base del primer plato o bien como guarnición o ingrediente importante del segundo plato, algún alimento del grupo de verduras y hortalizas o bien del grupo de patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz, etc. El segundo plato, alternará carne, pescado y huevos, que irán acompañados de alguna de las guarniciones mencionadas, o bien integrarán platos complejos en forma de "guisos de cuchara" o asados característicos de la llamada cocina o dieta mediterránea, que deberán ofertarse de forma preferente a otras alternativas. El postre consistirá en una pieza de fruta fresca cada día, que podrá complementarse algún día de la semana con un postre lácteo (yogurt o leche preferentemente).
- Se utilizarán especialmente productos de temporada y serán poco frecuentes los productos elaborados.
- Se ofrecerán menús alternativos para aquel alumnado del centro que por intolerancias, alergias alimentarias u otras enfermedades diagnosticadas que así lo exijan, requiera un menú especial, en aquellos casos en que las características y posibilidades organizativas del comedor lo permitan.
- Se tendrán en cuenta para la elaboración de los menús, las características gastronómicas de la zona.

- Se procurará que la multiculturalidad sea un instrumento de interrelación entre el alumnado.
- Con el fin de conseguir una dieta semanal equilibrada, se procurará facilitar a los progenitores, los menús ideales complementarios para la dieta del fin de semana.
- Se cuidará la presentación de cada plato.

Se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones:

- Los cereales deben constituir la base de nuestra alimentación. En este grupo contemplamos el arroz, la pasta y el pan. Los alimentos integrales son más ricos en fibras y otros nutrientes que sus variedades refinadas por tanto, se potenciará en lo posible el empleo de variedades integrales. El pan debería ser un componente diario en el menú escolar.
- Las hortalizas, verduras y tubérculos son recomendables consumirlos a diario. El mejor aprovechamiento de sus vitaminas es tomándolos en crudo, o en forma de ensaladas, que se pueden ofrecer como entrante o acompañamiento de los segundos platos. Las patatas con frecuencia acompañan a las hortalizas en los primeros platos (menestra, hervidos, purés...) Cuando se utilicen en las guarniciones se evitarán los fritos si el otro componente del plato ya se ha procesado de igual forma.
- La mejor forma de aprovechar las propiedades nutritivas de la fruta, y de que ésta se acepte mejor por el alumnado, es consumirla de temporada, madura y preferiblemente en crudo. También es conveniente fomentar la variedad en el consumo para evitar la monotonía, la rotación semanal, el empleo de preparaciones accesibles especialmente cuando se destinen a escolares de tres a cinco años. Se priorizará el uso de fruta fresca (cuatro o más raciones/semana)
- La leche y sus derivados (yogur, quesos, cuajadas) son una importante fuente de proteínas y calcio. Se ofrecerá como máximo una vez a la semana como sustitutivo de la fruta. También se utilizarán formando parte de las ensaladas y guarniciones.
- Las legumbres es conveniente consumirlas entre una y dos veces a la semana, fomentando la variedad (garbanzos, lentejas, habichuelas, etc.) y alternando las técnicas de preparación. Junto con las hortalizas, verduras y las frutas, las legumbres constituyen un grupo de alimentos que es conveniente potenciar en el entorno de los comedores escolares.
- Las carnes es recomendable consumirlas de una a tres raciones a la semana, priorizando las piezas con menor contenido en grasa procedentes de pollo, pavo, ternera, cerdo, conejo o cordero y que posibilitará también la oferta para diferentes culturas.
- Los pescados y mariscos deben consumirse de una a tres veces por semana. Se procurará ofertar seis raciones al mes, fomentando la variedad y alternando entre pescados azules (grasos) y blancos (magros). Se variarán las técnicas de cocinado, evitando utilizar sistemáticamente los fritos y rebozados.
- No se utilizarán margarinas, mantequillas ni grasas de origen animal para cocinar, solo se utilizará aceite de oliva (excluyendo el orujo) o bien de girasol con alto contenido en ácido oleico. No se empleará mezclas de aceite de distintas procedencias.

**Para conseguir la uniformidad en el servicio de comedor prestado a la población escolar y por ende igual calidad en todos los centros, es conveniente contar con modelos de menús tanto generales como adaptados y adecuarlos a las características gastronómicas de la zona.**

## TABLA ORIENTATIVA DE GRAMAJES PARA EL ALUMNADO DE 3 A 12 AÑOS

Grupo de Alimentos	Tipo de alimento	3 – 6 AÑOS		7 – 12 AÑOS	
		Gramos	Medida gastronómica	Gramos	Medida gastronómica
LÁCTEOS	Queso (ración)	25-30 g	1 loncha fina	60-60 g	2 lonchas finas
	Leche (postre)	100 ml	½ vaso o 1 vaso pequeño	200 ml	1 vaso
CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS	Legumbres (plato principal) (1)	30 g	2 cucharadas soperas	60 g	4 cucharadas soperas
	Legumbres (guarnición) (1)	15 g	1 cucharada sopera	30 g	2 cucharadas soperas
	Patatas (plato principal) (1)	150-200 g	1 unidad pequeña	200-260 g	1 unidad mediana
	Patatas (guarnición) (1)	90-100 g	1 unidad pequeña (tamaño huevo)	90-100 g	1 unidad pequeña (tamaño huevo)
	Arroz, pasta (plato principal) (2)	50-60 g	1 plato pequeño (plato hondo)	60-80 g	1 plato mediano (plato hondo)
	Arroz, pasta (sopa) (2)	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)
	Arroz, pasta (guarnición) (1)	20-25 g	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta	20-25 g	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta
	Pan tipo barra (acompañamiento)	30 g	1 porción pequeña (tres dedos de largura)	20-25 g	1 porción pequeña (tres dedos de largura)
	Pan de pueblo (acompañamiento)	30 g	1 rebanada pequeña	30 g	1 rebanada pequeña

1 Gramaje expresado en peso crudo y neto.

2 Gramaje expresado en peso crudo. Medida culinaria estimada con el peso en cocido. En el caso de la sopa como plato principal la medida culinaria se ha expresado teniendo en cuenta el peso cocido y el caldo de acompañamiento.

3 En el caso de ensalada variada un plato mediano (plato llano)

4 En el caso de ensalada variada un plato pequeño (plato llano)

5 Gramaje expresado en peso crudo y bruto.

## TABLA ORIENTATIVA DE GRAMAJES PARA EL ALUMNADO DE 3 A 12 AÑOS

Grupo de Alimentos	Tipo de alimento	3 – 6 AÑOS		7 – 12 AÑOS	
		Gramos	Medida gastronómica	Gramos	Medida gastronómica
VERDURAS	Plato principal	120-125 g	1 plato mediano (plato llano) (3)	120-160 g	1 plato mediano (plato llano) (3)
	Guarnición	60-70 g	1 plato pequeño (plato llano) (4)	60-70 g	1 plato pequeño (plato llano) (4)
CARNES Y DERIVADOS, AVES, PESCADO Y HUEVOS	Filete (1)	50-60 g	1 filete pequeño	80-90 g	1 filete pequeño
	Chuleta de cerdo (5)	70-80 g	1 chuleta pequeña	100-120 g	1 chuleta grande
	Costillas de cordero (5)	70-80 g	2 costillas de cordero	100-120 g	3 costillas de cordero
	Carne picada (albóndigas, hamburguesa) (1)	30-60 g	1 plato pequeño	80-90 g	1 plato pequeño
	Carne picada, arroz, pasta (1)	15-20 g	1 cucharada sopera	20-30 g	1 cucharada sopera colmada
	Pollo (guisado, asado) Bruto (5)	60-90 g	1 muslito pequeño	160-160 g	1 muslo pequeño
	Pescado en filetes (1)	70-80 g	1 filete pequeño	100-120 g	1 filete pequeño
	Huevos		1 unidad		1-2 unidades
	Embutido y Fiambre (1)	26-30 g	1 loncha fina tipo Jamón cocido/ serrano, 6 rodajas tipo chorizo/ salchichón	26-30 g	1 loncha fina tipo Jamón cocido/ serrano, 6 rodajas tipo chorizo/ salchichón
FRUTA	Fruta Fresca (5)	80-100 g	1 unidad pequeña	150-200 g	1 unidad mediana

1 Gramaje expresado en peso crudo y neto.

2 Gramaje expresado en peso crudo. Medida culinaria estimada con el peso en cocido. En el caso de la sopa como plato principal la medida culinaria se ha expresado teniendo en cuenta el peso cocido y el caldo de acompañamiento.

3 En el caso de ensalada variada un plato mediano (plato llano)

4 En el caso de ensalada variada un plato pequeño (plato llano)

5 En el caso de ensalada variada un plato pequeño (plato llano)

6 Gramaje expresado en peso crudo y bruto.

## MENÚ BASAL

### 1.ª semana

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA CÉSAR LENTEJAS GUISADAS CON ARROZ Y VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	MENESTRA DE VERDURAS ESTOFADO DE TERNERA FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA CAMPESINA FIDEUA DE PESCADO FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA MIXTA COCIDO COMPLETO FRUTA DEL TIEMPO PAN INTEGRAL	ENSALADA FRESCA SALMÓN AL HORNO CON PATATAS ASADAS MACEDONIA DE FRUTAS FRESCAS PAN BLANCO

### 2.ª semana

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA MEDITERRÁNEA TALLARINES CON CHAMPIÑONES Y GUISANTES FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA DE POLLO OLLA GITANA FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	PURÉ DE VERDURAS MUSLITOS DE POLLO A LA JARDINERA CON PATATAS ASADAS FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA SERRANA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO PAN INTEGRAL	ENSALADA CAPRICHIO PAELLA DE PESCADO Y MARISCO YOGUR CON TROCITOS DE FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO

### 3.ª semana

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA TRICOLOR MACARRONES BOLOÑESA FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA TOSCANA LENTEJAS CON COSTILLEJAS DE CERDO FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA MURCIANA ARROZ CON VERDURAS Y BACALAO FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	SOPA DE AVE CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO PAN INTEGRAL	ENSALADA DEL TIEMPO GUIZO DE PAVO CON ALBÓNDIGAS NARANJA PREPARADA CON MIEL PAN BLANCO

### 4.ª semana

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA TROPICAL GUIZO DE MERO CON ALETRÍA FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA HUERTANA ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA PRIMAVERA POTAJE DE ESPINACAS CON ALBÓNDIGAS DE BACALAO FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA DE PASTA MERLUZA A LA ROMANA PATATAS ASADAS FRUTA DEL TIEMPO PAN INTEGRAL	ENSALADA MARINERA OLLA DE CERDO CON LEGUMBRES BATIDO DE FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO

**MENÚ ASTRINGENTE****1.ª semana**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PATATAS COCIDAS FIAMBRE DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	CONSOmé PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA	ARROZ BLANCO PESCADO BLANCO A LA PLANCHA YOGUR NATURAL	SOPA DE FIDEOS YORK A LA PLANCHA FRUTA	PATATA COCIDA PESCADO A LA PLANCHA YOGUR NATURAL

**2.ª semana**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PASTA BLANCA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA	SOPA DE FIDEOS YORK PLANCHA YOGUR NATURAL	PATATA HERVIDA PESCADO A LA PLANCHA FRUTA	CONSOmé FIAMBRE DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	ARROZ BLANCO PESCADO HERVIDO YOGUR NATURAL

**3.ª semana**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PASTA BLANCA YORK A LA PLANCHA FRUTA	CONSOmé PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA	ARROZ BLANCO PESCADO A LA PLANCHA YOGUR NATURAL	SOPA DE AVE CON FIDEOS TORTILLA FRANCESA FRUTA	PATATA HERVIDA PAVO A LA PLANCHA FRUTA

**4.ª semana**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA DE FIDEOS PESCADO A LA PLANCHA YOGUR NATURAL	ARROZ BLANCO TORTILLA FRANCESA FRUTA	PATATA COCIDA POLLO A LA PLANCHA FRUTA	PASTA BLANCA MERLUZA A LA PLANCHA FRUTA	CONSOmé YORK A LA PLANCHA

**MENÚ PARA CENTROS CON NECESIDADES ESPECIALES****1.ª semana**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA CÉSAR LENTEJAS GUISADAS CON ARROZ Y VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO YOGUR PAN BLANCO	MENESTRA DE VERDURAS ESTOFADO DE TERNERA FRUTA DEL TIEMPO LECHE PAN BLANCO	ENSALADA CAMPESINA FIDEUA DE PESCADO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR PAN BLANCO	ENSALADA MIXTA COCIDO COMPLETO FRUTA DEL TIEMPO LECHE PAN INTEGRAL	ENSALADA FRESCA SALMÓN AL HORNO CON PATATAS ASADAS MACEDONIA DE FRUTAS FRESCAS YOGUR PAN BLANCO

**2.ª semana**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA MEDITERRÁNEA TALLARINES CON CHAMPIÑONES Y GUISANTES FRUTA DEL TIEMPO LECHE PAN BLANCO	ENSALADA DE POLLO OLLA GITANA FRUTA DEL TIEMPO YOGUR PAN BLANCO	PURÉ DE VERDURAS MUSLITOS DE POLLO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO LECHE PAN BLANCO	ENSALADA SERRANA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO LECHE PAN INTEGRAL	ENSALADA CAPRICHIO PAELLA DE PESCADO Y MARISCO YOGUR CON TROCITOS DE FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO

**3.ª semana**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA TRICOLOR MACARRONES BOLOÑESA FRUTA DEL TIEMPO LECHE PAN BLANCO	ENSALADA TOSCANA LENTEJAS CON COSTILLEJAS DE CERDO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR PAN BLANCO	ENSALADA MURCIANA ARROZ CON VERDURAS Y BACALAO FRUTA DEL TIEMPO LECHE PAN BLANCO	SOPA DE AVE CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO YOGUR PAN INTEGRAL	ENSALADA DEL TIEMPO GUIZO DE PAVO CON ALBÓNDIGAS NARANJA PREPARADA CON MIEL LECHE PAN BLANCO

**4.ª semana**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA TROPICAL GUIZO DE MERO CON ALETRÍA FRUTA DEL TIEMPO YOGUR PAN BLANCO	ENSALADA HUERTANA ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRUTA DEL TIEMPO LECHE PAN BLANCO	ENSALADA PRIMAVERA POTAJE DE ESPINACAS CON ALBÓNDIGAS DE PESCADO FRUTA DEL TIEMPO LECHE PAN BLANCO	ENSALADA DE PASTA MERLUZA A LA ROMANA FRUTA DEL TIEMPO YOGUR PAN INTEGRAL	ENSALADA MARINERA OLLA DE CERDO CON LEGUMBRES BATIDO DE FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO



**MENÚ SIN GLUTEN****1.ª semana**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA CÉSAR* LENTEJAS GUISADAS CON ARROZ Y VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO PAN SIN GLUTEN	MENESTRA DE VERDURAS ESTOFADO DE TERNERA FRUTA DEL TIEMPO PAN SIN GLUTEN	ENSALADA CAMPESINA* FIDEUA DE PESCADO FRUTA DEL TIEMPO PAN SIN GLUTEN	ENSALADA MIXTA COCIDO COMPLETO FRUTA DEL TIEMPO PAN SIN GLUTEN	ENSALADA FRESCA SALMÓN AL HORNO CON PATATAS ASADAS MACEDONIA DE FRUTAS FRESCAS PAN SIN GLUTEN

**2.ª semana**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA MEDITERRÁNEA TALLARINES CON CHAMPIÑONES Y GUISANTES* FRUTA DEL TIEMPO PAN SIN GLUTEN	ENSALADA DE POLLO* OLLA GITANA FRUTA DEL TIEMPO PAN SIN GLUTEN	PURÉ DE VERDURAS MUSLITOS DE POLLO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO PAN SIN GLUTEN	ENSALADA SERRANA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO PAN SIN GLUTEN	ENSALADA CAPRICHIO PAELLILLA DE PESCADO Y MARISCO YOGUR CON TROCITOS DE FRUTA DEL TIEMPO PAN SIN GLUTEN

**3.ª semana**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA TRICOLOR MACARRONES BOLOÑESA* FRUTA DEL TIEMPO PAN SIN GLUTEN	ENSALADA TOSCANA LENTEJAS CON COSTILLEJAS DE CERDO FRUTA DEL TIEMPO PAN SIN GLUTEN	ENSALADA MURCIANA ARROZ CON VERDURAS Y BACALAO FRUTA DEL TIEMPO PAN SIN GLUTEN	SOPA DE AVE CON GARBANZOS* TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO PAN SIN GLUTEN	ENSALADA DEL TIEMPO GUIZO DE PAVO NARANJA PREPARADA CON MIEL PAN SIN GLUTEN

**4.ª semana**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA TROPICAL GUIZO DE MERO CON ALETRÍA* FRUTA DEL TIEMPO PAN SIN GLUTEN	ENSALADA HUERTANA ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRUTA DEL TIEMPO PAN SIN GLUTEN	ENSALADA PRIMAVERA POTAJE DE ESPINACAS FRUTA DEL TIEMPO PAN SIN GLUTEN	ENSALADA DE PASTA* MERLUZA A LA PLANCHA FRUTA DEL TIEMPO PAN SIN GLUTEN	ENSALADA MARINERA OLLA DE CERDO CON LEGUMBRES BATIDO DE FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN

\* El pan tostado utilizado en las ensaladas, así como todos los tipos de pasta alimenticia y fiambres utilizados en la elaboración de los platos, serán sin gluten.

## MENÚ SIN HUEVO

### 1.ª semana

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA CÉSAR LENTEJAS GUISADAS CON ARROZ Y VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	MENESTRA DE VERDURAS ESTOFADO DE TERNERA FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA CAMPESINA FIDEUA DE PESCADO FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA MIXTA COCIDO COMPLETO FRUTA DEL TIEMPO PAN INTEGRAL	ENSALADA FRESCA SALMÓN AL HORNO CON PATATAS ASADAS MACEDONIA DE FRUTAS FRESCAS PAN BLANCO

### 2.ª semana

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA MEDITERRÁNEA TALLARINES CON CHAMPIÑONES Y GUISANTES FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA DE POLLO (SIN HUEVO) OLLA GITANA FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	PURÉ DE VERDURAS MUSLITOS DE POLLO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA SERRANA (SIN HUEVO) ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO PAN INTEGRAL	ENSALADA CAPRICHIO PAELLILLA DE PESCADO Y MARISCO YOGUR CON TROCITOS DE FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO

### 3.ª semana

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA TRICOLOR MACARRONES BOLOÑESA FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA TOSCANA LENTEJAS CON COSTILLEJAS DE CERDO FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA MURCIANA (SIN HUEVO) ARROZ CON VERDURAS Y BACALAO FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	GUIZO DE POLLO CON GARBANZOS ENSALADA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO PAN INTEGRAL	ENSALADA DEL TIEMPO GUIZO DE PAVO NARANJA PREPARADA CON MIEL PAN BLANCO

### 4.ª semana

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA TROPICAL GUIZO DE MERO CON ALETRÍA FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA HUERTANA ARROZ A LA CUBANA( SIN HUEVO) FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA PRIMAVERA POTAJE DE ESPINACAS FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA DE PASTA MERLUZA A LA ROMANA FRUTA DEL TIEMPO PAN INTEGRAL	ENSALADA MARINERA OLLA DE CERDO CON LEGUMBRES BATIDO DE FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO

**MENÚ SIN LACTOSA****1.ª semana**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA CÉSAR LENTEJAS GUISADAS CON ARROZ Y VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	MENESTRA DE VERDURAS ESTOFADO DE TERNERA FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA MIXTA CON JAMÓN COCIDO FIDEUA DE PESCADO FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA MIXTA COCIDO COMPLETO FRUTA DEL TIEMPO PAN INTEGRAL	ENSALADA MIXTA SALMÓN AL HORNO CON PATATAS ASADAS MACEDONIA DE FRUTAS FRESCAS PAN BLANCO

**2.ª semana**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA MIXTA CON CABALLITAS TALLARINES CON CHAMPIÑONES Y GUISANTES FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA DE POLLO OLLA GITANA FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	PURÉ DE VERDURAS SIN QUESITO MUSLITOS DE POLLO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA CON JAMÓN SERRANO ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO PAN INTEGRAL	ENSALADA MIXTA CON FIAMBRE DE PAVO * PAELLA DE PESCADO Y MARISCO YOGUR DE SOJA CON FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO

**3.ª semana**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA TRICOLOR MACARRONES BOLOÑESA FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS LENTEJAS CON COSTILLEJAS DE CERDO FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA MURCIANA ARROZ CON VERDURAS Y BACALAO FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	SOPA DE AVE CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO PAN INTEGRAL	ENSALADA DEL TIEMPO GUIZO DE PAVO CON ALBÓNDIGAS NARANJA PREPARADA CON MIEL PAN BLANCO

**4.ª semana**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA TROPICAL SIN QUESO GUIZO DE MERO CON ALETRÍA FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA HUERTANA ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA PRIMAVERA POTAJE DE ESPINACAS CON ALBÓNDIGAS DE PESCADO FRUTA DEL TIEMPO PAN BLANCO	ENSALADA DE PASTA SIN QUESO MERLUZA A LA PLANCHA FRUTA DEL TIEMPO PAN INTEGRAL	ENSALADA MARINERA OLLA DE CERDO CON LEGUMBRES BATIDO DE LECHE DE SOJA Y FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO

\* Los fiambres utilizados en la elaboración de los platos, serán sin lactosa.

## **B.2.- ASPECTO EDUCATIVO Y FUNCIÓN SOCIAL DEL COMEDOR ESCOLAR.**

El comedor escolar es un servicio educativo complementario de la labor del centro docente. Además realiza una acción integradora de los colectivos socialmente mas desfavorecidos y facilita la organización familiar cuando ambos progenitores trabajan. Como servicio educativo debe tender a la consecución de los siguientes objetivos:

- Desarrollar y reforzar la adquisición de hábitos alimentarios y actitudes saludables en el alumnado, utilizando el plan de alimentación ofertado por el centro.
- Favorecer la salud en el proceso de crecimiento del alumnado.
- Promover la adaptación del alumnado a una diversidad de menús.
- Desarrollar hábitos tanto de salud postural como de disciplina en el acto de comer que incluya la cortesía, tolerancia, solidaridad y la educación para la convivencia.
- Fomentar el compañerismo y las actitudes de respeto, cortesía y tolerancia en un ambiente emocional y social adecuado.
- Potenciar la integración de colectivos socialmente desfavorecidos, así como del alumnado con necesidades educativas especiales.
- Concienciar a la familia de los patrones de conducta adquiridos en el comedor del centro educativo y de los beneficios que pueden obtenerse de una colaboración conjunta con los responsables del comedor escolar.
- Planificar actividades de ocio y tiempo libre que contribuyan al desarrollo de la personalidad y fomento de hábitos sociales y culturales.

El comedor escolar es un espacio educativo por lo que deberá hacerse partícipe cada vez más al personal docente en las tareas de atención al alumnado en el comedor sin depender de la modalidad de prestación de este servicio. Por tratarse de un servicio educativo, quedará incardinado en el resto de las acciones educativas.

Todos estos objetivos pueden desarrollarse mediante diferentes actividades, algunas de ellas realizadas en el aula, otras en el comedor escolar y otras en la propia familia que deberá tener conciencia de la importancia de una adecuada alimentación en el desarrollo integral del alumno/a.

Por ejemplo, podemos trabajar en el aula:

- Conocer el origen de los alimentos consumidos desde los procesos de producción, transformación y comercialización hasta su consumo.
- Relacionar el consumo de determinados alimentos con las diferentes estaciones del año.
- Valorar la diversidad de alimentos de los menús servidos en el comedor escolar fomentando el compañerismo y las actitudes de respeto, educación y tolerancia entre los miembros de la comunidad escolar.

### B.3.- INFORMACIÓN A LA COMUNIDAD EDUCATIVA.

Con el fin de que las familias puedan completar el régimen alimenticio de sus hijos e hijas de acuerdo con los criterios de una alimentación saludable y equilibrada, la programación de los menús (recomendable de 4 a 6 semanas) se proporcionarán a las familias, tutores o responsables de todos los comensales, incluidos aquellos con necesidades especiales de la forma más clara y detallada posible, y así mismo orientarán con menús adecuados para que la cena sea complementaria con el menú del mediodía.

El comedor escolar, es el espacio idóneo para aplicar el proceso de una alimentación equilibrada y saludable y establecer hábitos alimenticios al constituir una parte importante de la dieta diaria.

Deberá promoverse la colaboración con la AMPA o las AMPAS establecidas en el centro para que a través de ellas, la Comunidad Educativa tome conciencia de que el tiempo del comedor debe ser una actividad educativa incluida en el funcionamiento de centro escolar y coherente con el proyecto de centro. Para conseguir los objetivos programados en relación con el servicio de comedor, las pautas de comportamiento deben ser exigibles tanto desde el entorno educativo como del familiar del alumno.

### B.4.- SEGUIMIENTO DE LA CALIDAD DEL SERVICIO DEL COMEDOR ESCOLAR.

Sin perjuicio de la supervisión realizada por la Consejería de Educación, Cultura y Universidades u otras Administraciones Públicas, todos los comedores escolares autorizados y menús ofrecidos en los mismos estarán sometidos al control y seguimiento de la Consejería de Sanidad y Política Social, a través de la Dirección General de Salud Pública y Drogodependencias.

Corresponde a la Dirección General de Salud Pública y Drogodependencias, de la Consejería de Sanidad y Política Social, el desarrollo de Programas de Inspección y Control, definiendo la periodicidad mínima de su realización, los protocolos de inspección, mecanismos de control, seguimiento y evaluación de las instalaciones, funcionamiento y características de los menús de los comedores escolares de acuerdo con lo establecido en la normativa correspondiente.

Los equipos directivos de los centros recogerán en la memoria de fin de curso información detallada sobre el funcionamiento y las actividades desarrolladas en el comedor escolar de acuerdo con la programación anual, la cual será objeto de conocimiento y evaluación por el Consejo Escolar. El director de cada centro también cumplimentará las encuestas facilitadas por la Dirección General de Centros Educativos, relativas a varios extremos relacionados con el servicio del comedor escolar.



## FICHAS DE ENCUESTAS

### DATOS BASICOS PARA LA CONTRATACIÓN DEL SERVICIO DE COMEDOR. PRÓXIMO CURSO ESCOLAR \_\_\_\_\_

DENOMINACIÓN DEL CENTRO:

CODIGO DEL CENTRO:

LOCALIDAD:

**1.- Horario de comedor (próximo curso escolar \_\_\_\_\_):** de las ..... a las ..... horas.

**2.- Número medio de comensales durante el presente curso escolar \_\_\_\_\_:**  
.....(\*). NMC = Suma facturación de septiembre \_\_\_\_\_ (año) a enero \_\_\_\_\_ (año) / (Precio menú x nº días funcionamiento de septiembre a enero).

Desglose:

- Alumnos transportados con derecho a gratuidad en el presente curso escolar: .....
- Alumnos que abonan su menú: .....
- Alumnos con ayuda de comedor de carácter compensatorio: .....
- Adultos con derecho a gratuidad (indicar nº en cada tipo de personal.): .....
- ATEs: .....
- Encargado de comedor: .....
- Otro personal con derecho (indicar tipo): .....
- Otros comensales adultos, sin gratuidad: .....

Circunstancias que pueden suponer en el próximo curso escolar una variación sustancial del número de usuarios del comedor (exponer, en su caso):

**Desglose por niveles de alumnos comensales (a efectos de cálculo de ratios de vigilantes):**

- A. Educación Primaria (2º y 3º ciclo): .....
- B. Educación Primaria (1º ciclo) y Educación Infantil (4 y 5 años): .....
- C. Educación Infantil (3 años) y Educación Especial con autonomía: .....
- D. Educación Especial sin autonomía personal: .....

**3.- Valoración global de la calidad del servicio que está prestando la empresa adjudicataria durante el presente curso escolar: \_\_\_\_\_.**

- Empresa adjudicataria: .....

- A. Calidad, cantidad y equilibrio nutricional de los menús: .....
- B. Procedimientos para garantizar las correctas condiciones higiénico-sanitarias: ....
- C. Desempeño de tareas propias del personal de atención al alumnado: .....

**- Valoración global del servicio (de 0 a 10 puntos): .....**

**EL/LA DIRECTOR/A DEL CENTRO,**

(sello)

**Fdo.:**

Nota informativa: Como ejemplo del cálculo de la valoración global si se desea asignar al apartado A una ponderación del 50% y a los apartados B y C una ponderación del 30 y el 20% respectivamente, habiendo concedido una puntuación a los distintos apartados de 8 puntos (A) 7 puntos (B) y 6 puntos (C), sería:  $8 \times 0,5 + 7 \times 0,3 + 6 \times 0,2 = 7,3$  puntos (muy buena).

## GESTIÓN DIRECTA: DATOS BASICOS PARA LA CONTRATACIÓN DEL SERVICIO DE COMEDOR. PRÓXIMO CURSO ESCOLAR: \_\_\_\_\_

DENOMINACIÓN DEL CENTRO:

CODIGO DEL CENTRO:

LOCALIDAD:

1.- Horario de comedor (próximo curso escolar \_\_\_\_\_): de las ..... a las ..... horas.

2.- Número medio de comensales durante el presente curso escolar: \_\_\_\_\_

Desglose:

- Alumnos transportados con derecho a gratuidad en el presente curso escolar.....
- Alumnos que abonan su menú: .....
- Alumnos con ayuda de comedor de carácter compensatorio: .....
- Adultos con derecho a gratuidad (ATEs, profesores vigilantes, etc.): .....
- Otros comensales adultos: .....

Circunstancias que pueden suponer en el próximo curso escolar una variación sustancial del número de usuarios del comedor (exponer, en su caso):

**Desglose por niveles de alumnos comensales** (a efectos de cálculo de ratios de vigilantes):

A.- Educación Primaria: .....

B.- Educación Infantil (4 y 5 años) y Educación Especial: .....

C.- Educación Infantil (3 años): .....

D.- Educación Especial sin autonomía personal: .....

3.- Profesores que realizarán tareas de vigilancia en el próximo curso escolar \_\_\_\_\_, según solicitudes que se adjuntan.

4.- Valoración global de la calidad del servicio que está prestando durante el presente curso escolar \_\_\_\_\_.

A. Calidad, cantidad y equilibrio nutricional de los menús: .....

B. Procedimientos para garantizar las correctas condiciones higiénico-sanitarias: ....

C. Desempeño de tareas propias del personal de atención al alumnado: .....

- Valoración global del servicio (de 0 a 10 puntos): .....

**OBSERVACIONES** (ampliar en otra página, si es necesario):

**EL/LA DIRECTOR/A DEL CENTRO,**

(sello)

**Fdo.:**

Nota informativa: Como ejemplo del cálculo de la valoración global si se desea asignar al apartado A una ponderación del 50% y a los apartados B y C una ponderación del 30 y el 20% respectivamente, habiendo concedido una puntuación a los distintos apartados de 8 puntos (A) 7 puntos (B) y 6 puntos (C), sería:  $8 \times 0,5 + 7 \times 0,3 + 6 \times 0,2 = 7,3$  puntos (muy buena).

## C.- ACTUACIONES ESPECÍFICAS PARA LA MEJORA DEL SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

### C.1.- COLABORACIÓN CON LAS UNIVERSIDADES DE LA REGIÓN DE MURCIA.

Las relaciones de colaboración institucional han fructificado en la realización conjunta de numerosas actividades relacionadas con el ámbito educativo, tales como tesis doctorales, proyectos de investigación y publicación de trabajos. Por tanto en esta dinámica podrían establecerse colaboraciones conjuntas de la Consejería de Educación, Cultura y Universidades con las distintas Universidades de la Región de Murcia para promover y coordinar actividades, dentro del ámbito de la educación para la Salud y Hábitos Saludables, en la población escolar.

En la actualidad las dietas tradicionales han sido reemplazadas por otras con mayor contenido en grasas, principalmente de origen animal, y más azúcares añadidos a los alimentos; todo ello unido a una disminución de la ingesta de carbohidratos complejos y de fibra, lo que está produciendo una verdadera epidemia de sobrepeso y obesidad en la población escolar. Este dato resulta mucho más alarmante cuando se combina con cambios de conductas que han supuesto una reducción de la actividad física en el trabajo y durante el tiempo de ocio que agrava la situación anteriormente descrita. Además la publicidad “bombardea” constantemente, entre otras, a la población escolar que resulta ser la más débil y le incita a actitudes no saludables frente a la elección de alimentos.

Todo esfuerzo es poco cuando se trata de erradicar hábitos poco o nada saludables que han encontrado en la población escolar el “caldo de cultivo” para establecerse. Por tanto se deberían establecer mecanismos y materializar instrumentos de colaboración con otras instituciones para aunar esfuerzos para crear hábitos de vida saludables que permitan una vida sana plena.

### C.2.- FORMACIÓN DE PERSONAL.

#### C.2.1. Personal de cocina.

El Real Decreto 109/2010, de 5 de febrero, derogó el Real Decreto 202/2000, de 11 de febrero, que establecía las normas relativas a los manipuladores de alimentos, eliminándose por tanto la autorización administrativa previa por parte de las autoridades competentes (en general, las comunidades autónomas) de las entidades formadoras de manipuladores de alimentos y los programas a impartir por dichas entidades, así como el carné de manipulador de alimentos.

La Autoridad Sanitaria competente garantizara los fines perseguidos por las anteriores autorizaciones, siguiendo lo establecido en el Reglamento (CE) n.º 852/2004 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 29 de abril de 2004, relativo a la higiene de los productos alimenticios, que en su anexo II, capítulo XII, incluye, entre las obligaciones de los operadores de empresas alimentarias, la de garantizar «la supervisión y la instrucción o formación de los manipuladores de productos alimenticios en cuestiones de higiene alimentaria»

En consecuencia se exige la responsabilidad en materia de formación a los operadores de empresas alimentarias, que habrán de acreditar, en las visitas de control oficial, que los manipuladores de estas empresas han sido debidamente formados de acuerdo a su actividad laboral.



Por tanto, ante la inspección sanitaria oficial las empresas alimentarias deberán justificar documentalmente:

1. Los programas de formación en materia de higiene alimentaria para los trabajadores con su acreditación correspondiente.
2. La acreditación en la formación en autocontrol basado en A.P.P.C.C. de los responsables de su puesta en marcha, desarrollo y mantenimiento.

### **C.2.2. Personal encargado de la atención y cuidado de los alumnos en el servicio de comedor.**

La atención al alumnado en los periodos de antes y después de las comidas se realizará, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 15 de la Orden de la Consejería de Educación y Cultura de 17 de julio de 2006 por la que se regula el servicio de comedor escolar de los Colegios Públicos de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, por personal docente que voluntariamente participe en las tareas descritas en el citado artículo o en el caso que éste sea inexistente o insuficiente, la atención y cuidado de los alumnos constituirá parte del objeto del contrato con las empresas que presten el servicio, en su caso.

### **C.2.3. Personal docente, Encargado del comedor.**

En los centros educativos con servicio de comedor, el Director podrá nombrar a un profesor que actuará como responsable de la gestión formativa y administrativa de dicho servicio durante cada curso escolar, sin perjuicio de las funciones que competen al propio Director y al Secretario según el Reglamento Orgánico de Centros. Esta tarea podrá ser realizada por cualquier docente que voluntariamente acepte esa responsabilidad o por un miembro del Equipo Directivo nombrado por la Dirección.

La formación del personal docente, Encargado del servicio de comedor corresponde a la Escuela de Formación e Innovación de la Administración Pública de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, y/o Centros de Formación de la Consejería de Educación, Cultura y Universidades.

### **C.2.4. Formación continua.**

La Consejería de Educación, Cultura y Universidades, en colaboración con los Organismos y Entidades competentes en materia de formación continua, diseñará los programas necesarios para dotar al personal de cocina y a los monitores de comedor de los conocimientos y habilidades necesarias para un mejor desempeño de las tareas y actividades que les son propias, los cuales serán desarrollados por las empresas adjudicatarias del servicio como una de las prestaciones objeto del contrato, bajo la supervisión de la propia Consejería.

Respecto al personal dependiente de la Consejería de Educación, Cultura y Universidades, será ésta la encargada del desarrollo de los correspondientes planes de formación.

## **C.3.- ESCUELAS DE PADRES Y MADRES.**

La familia es el ámbito natural de desarrollo de los menores, tal como recoge la Convención de Derechos del Niño de las Naciones Unidas (1989). La Escuela de Padres y Madres, es una estrategia de formación para promocionar hábitos de vida saludables, de forma que adquieran unas

buenas costumbres para su bienestar físico y mental. Los hábitos alimentarios y comportamientos sedentarios se desarrollan en la infancia y adolescencia, siendo luego muy difíciles de modificar. La influencia del ámbito familiar en el desarrollo de estos comportamientos es decisiva. Las Escuelas de Padres están organizadas para que los participantes puedan aprender compartiendo su experiencia con otros padres y apoyados por expertos profesionales.

La educación para la salud y hábitos saludables debe estar presente tanto en la vida familiar como en el ámbito educativo. Para la consecución de los objetivos, en cuanto a una alimentación sana y equilibrada así como el establecimiento de hábitos saludables, las pautas que se establezcan tendrán la misma cadencia tanto en el ámbito familiar como educativo.

En el desarrollo de las sesiones de trabajo debe existir un moderador que podrá ser personal designado por el mismo centro escolar o cualquier otro profesional. También se podrán solicitar ponentes externos al centro, para el desarrollo de aquellos contenidos que requieran una cualificación especial.

Cuando las sesiones se desarrollan en los centros escolares y previa solicitud, se pondrá a disposición, por parte del centro, el uso de todos los recursos con los que cuente: ordenadores, biblioteca, sala de medios audiovisuales, etc.

Mientras el hijo está en edad escolar su educación es una responsabilidad a compartir entre el colegio y la familia. Ambas instituciones, familia y colegio, persiguen los mismos objetivos, por lo que deben trabajar conjuntamente y sus funciones han de ser complementarias.

## D.- LEGISLACIÓN Y DOCUMENTACIÓN DE REFERENCIA

### D.1.- NORMATIVA DEL SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR.

- Orden de la Consejería de Educación y Cultura de 17 de julio de 2006 por la que se regula el servicio de comedor escolar de los Colegios Públicos de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (B.O.R.M. nº 173 del 28 de julio).
- Decreto nº 97/2010, de 14 de mayo, por el que se establecen las características de los menús y el fomento de hábitos alimentarios saludables en los Centros Docentes no Universitarios (B.O.R.M. nº 114 del 20 de mayo).
- Orden de 23 de mayo de 2014, de la Consejería de Educación, Cultura y Universidades, por la que se aprueban las bases reguladoras y se convocan ayudas de comedor para el alumnado escolarizado en centros sostenidos con fondos públicos que dispongan de este servicio escolar complementario durante el curso 2014-15 (B.O.R.M. nº 124 de 31 de mayo).
- Resolución de la Dirección General de Centros Educativos de 5 de septiembre de 2014, por la que se dictan instrucciones sobre el funcionamiento del servicio de comedor escolar en los colegios públicos dependientes de la Consejería de Educación, Cultura y Universidades para el curso 2014-2015 (B.O.R.M. nº 211 del 12 de septiembre)
- Pliego de prescripciones técnicas particulares que rijan los contratos de gestión del servicio de comedor escolar en los centros educativos de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Pliego de cláusulas administrativas particulares que rijan los contratos de gestión del servicio de comedor escolar de en los centros educativos de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia

#### **Normativa complementaria:**

- Orden de 19 de septiembre de 2003 de la Consejería de Hacienda, de Regulación de Jornada, Horario Especial y Funciones del Personal de Atención Educativa Complementaria y otro personal no docente que presta servicios en centros docentes de la Consejería de Educación y Cultura (B.O.R.M. nº 236 del 11 de octubre).
- Consejería de Industria, Trabajo y Turismo, Convenio colectivo de Trabajo para Personal Laboral al Servicio de la Administración Pública de la Región de Murcia. Expediente 22/96 (B.O.R.M. nº 77 del 2 de abril).

### D.2.- NORMATIVA ALIMENTARIA GENERAL.

- Real Decreto 2207/95 de 28 de diciembre, por el que se establecen las normas de higiene relativas a los productos alimenticios.
- Real Decreto 3484/2000 de 29 de diciembre, por el que se establecen las normas de higiene para elaboración, distribución y comercio de comidas preparadas.
- El Reglamento (CE) 852/2004 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 29 de abril de 2004, relativo a la higiene de los productos alimenticios.

### **Actuaciones Complementarias de la Agencia de Seguridad Alimentaria y Nutrición:**

- Estrategia NAOS: estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad.
- Observatorio de la nutrición y de estudio de la obesidad.
- Programa PERSEO: programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio contra la obesidad.

### **D.3.- DOCUMENTOS DE REFERENCIA.**

Guía de buenas prácticas higiénico-sanitarias en restauración colectiva, editado por la Dirección General de Salud de la Consejería de Sanidad y Política Social de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, en el año 1998.

Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos, aprobado el 21 de julio de 2010 por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud.

# E - ANEXOS

(Fichas a cumplimentar y  
Fichas Técnicas de los platos  
que componen los menús)

## E - A. DOCUMENTOS DEL SISTEMA DE AUTOCONTROL

### E - A.1.- DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL SISTEMA DE AUTOCONTROL Y DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.

#### E - A.1.1. Identificación del Centro.

Nombre del Centro	
Dirección	
Localidad	
Distrito Postal	
Teléfono	
Fax	
Correo electrónico	
Web	

Director/a	
Responsable del comedor	
Responsable del Proceso de Vigilancia y de las acciones correctoras	
Responsable del Procedimiento de Verificación	

#### E - A.1.2. Descripción general del Centro.

#### E - A.1.2.3. Relación del personal docente relacionado con el servicio de comedor.

Apellidos y Nombre	Puesto en el centro

**E - A.1.2.4. Relación del personal destinado al servicio de comedor y limpieza.  
Horario general y descripción del trabajo.**

Apellidos y Nombre	Horario	Descripción del trabajo

## E - A.1.3. Descripción de los menús diarios, de al menos un mes.

### Primera Semana

	Primer plato	Segundo plato	Postre
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

### Segunda Semana

	Primer plato	Segundo plato	Postre
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

### Tercera Semana

	Primer plato	Segundo plato	Postre
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

### Cuarta Semana

	Primer plato	Segundo plato	Postre
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			



## E - A.1.4. Descripción de los ingredientes.

### Ficha técnica de ingredientes

Producto	
Clasificación del producto (según la clasificación recogida en la legislación)	
Marca comercial	
Categoría	
Composición cualitativa y cuantitativa (incluidos aditivos)	
Descripción del procesado (tiempo, temperatura, .....)	
Presentación (tarrinas, latas, bloques,.....)	
Envasado (características del envase, tamaño, peso, nº de piezas por envase.....)	
Condiciones de almacenamiento	
Condiciones de transporte	
Destino final previsto para el producto (cómo y por quién va a ser consumido) (1)	
Condiciones y características del número de lote, indicando el significado del sistema de loteado en los productos	
Consumo preferente, fecha de caducidad, fecha de envasado o fecha de fabricación	
Tiempo de durabilidad que se estime	
Valor nutricional	
Modo de empleo (se indicará las instrucciones)	

(1) Se limitará el uso del producto y se identificará a los distintos grupos y tipos de consumidores.

## E - A.2.- PLAN GENERAL DE HIGIENE (PGH).

### E - A.2.1. Programa de utilización del agua potable.

PROCEDIMIENTO DE EJECUCIÓN							
Fuente de abastecimiento		Red Pública		Pozo		Cap. Superf.	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO
Equipos de Cloración	Ubicación	Características		Mantenimiento		Limpieza	
Depósitos							
Equipos de agua caliente/ fría							
Otros equipos de tratamiento							
Identificación de la toma de agua	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Toma 4	Toma 5		
Controles							
Inicio de la Actividad:							
Nueva Fuente:							
Análisis de iniciación Documento expedido por la empresa		Resultados					
Microbiológico							
Físico-químico							
Persona responsable							

Se señalará en el plano de fontanería:

1. Punto de entrada al comedor escolar.
2. Lugar de captación y entrada en el caso de otros abastecimientos
3. Identificación de la conducciones de agua potable fría y caliente, diferenciándolas por color.





**E - A.2.4. Plan de mantenimiento de instalaciones, equipos y útiles.****Mantenimiento de instalaciones, equipos y útiles.**

Instalaciones y Equipos	Responsable	Ejecución	Vigilancia Frecuencia/ Fecha	Acciones Correctoras	Verificación

**E - A.2.6. Trazabilidad de los productos.****Registro por lotes**

Nº de lote	Fecha	Hora	Plato	Responsable: Firma

## E - A.3.- PLAN APPCC (ANÁLISIS DE PELIGROS Y PUNTOS DE CONTROL CRÍTICOS)

### E - A.3.5. Fases del diagrama de flujo del procedimiento.

#### FASE I: RECEPCIÓN DE MATERIAS PRIMAS

##### Ficha de recepción de materias primas

PROVEEDOR			
Producto			Cantidad
Fecha de recepción del producto	/	/	Hora de recepción
			:
	CORRECTO	INCORRECTO	MEDIDAS CORRECTORAS
Condiciones higiénicas del transporte.			
Condiciones higiénicas del reparto			
Temperatura del alimento			
Aspecto de la materia prima			
Envasado del producto			
Identificación (etiquetado, documentación..)			
Caducidad	Fecha: / /		Consumo preferente Fecha: / /
Incidencias y observaciones:			
Responsable de la recepción	Nombre y Apellidos:	Firma:	

















## E - B.- RECOMENDACIONES PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL COMEDOR ESCOLAR.

### E - B.1.- CONDICIONES NUTRICIONALES PARA LAS PROGRAMACIONES DE MENÚ ESCOLARES:

#### FICHAS TÉCNICAS DE LOS PLATOS.

FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
ENSALADA CAMPESINA  
Nº raciones: 1

Composición:  
PAN TOSTADO 5 g.  
LECHUGA 45 g.  
TOMATE 40 g.  
QUESO EN LONCHAS 15 g.  
JAMON COCIDO 15 g.  
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.  
MAIZ 7g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>161</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	8	Calcio (mg)	120	Vitamina B1 (mg)	0,23
Hidratos de C (g)	7,2	Hierro (mg)	1,2	Vitamina B2 (mg)	0,15
Fibra dietética (g)	1,5	Yodo (mg)	4,6	Eq. Niacina (mg)	3
Grasa total (g)	10,8	Magnesio (mg)	15,9	Vitamina B6 (mg)	0,12
AGS (g)	3,3	Zinc (Selenio (mg)	0,69	Acido Fólico (µg)	27,5
AGM (g)	5,4		4,6	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	1,2	Sodio (mg)	265	Vitamina C (mg)	14,4
AGP/AGS	0,36	Potasio (mg)	246	Retinol (µg)	61,8
[AGP+AGM]/AGS	2	Fósforo (mg)	107	Carotenos (µg)	863
Colesterol (mg)	21,8			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	211
Agua (g)	89,4			Vitamina D (µg)	0,03
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,84

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**ENSALADA DEL TIEMPO**  
 N° raciones: 1

Composición:  
 LECHUGA 45 g.  
 TOMATE 20 g.  
 JAMON COCIDO 12 g.  
 ZANAHORIA 20g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>88,1</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	3,1	Calcio (mg)	19,4	Vitamina B1 (mg)	0,099
Hidratos de C (g)	3,5	Hierro (mg)	0,82	Vitamina B2 (mg)	0,061
Fibra dietética (g)	1,2	Yodo (mg)	3,9	Eq. Niacina (mg)	1,4
Grasa total (g)	6,6	Magnesio (mg)	8,5	Vitamina B6 (mg)	0,093
AGS (g)	1,2	Zinc (mg)	0,49	Acido Fólico (µg)	19
AGM (g)	4,2	Selenio (mg)	0,74	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,77	Sodio (mg)	89,4	Vitamina C (mg)	10,5
AGP/AGS	0,64	Potasio (mg)	207	Retinol (µg)	Trazas
[AGP+AGM]/AGS	4,1	Fósforo (mg)	36,2	Carotenos (µg)	2138
Colesterol (mg)	7,2			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	356
Agua (g)	71,7			Vitamina D (µg)	Trazas
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,73

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**ENSALADA CAPRICHIO**  
 Nª raciones: 1

Composición:  
 LECHUGA 60 g.  
 PECHUGA DE PAVO EMBUTIDO 15 g.  
 MANZANA 30 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.  
 QUESO FRESCO 10g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>105</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	4,2	Calcio (mg)	31,5	Vitamina B1 (mg)	0,034
Hidratos de C (g)	5,8	Hierro (mg)	0,6	Vitamina B2 (mg)	0,051
Fibra dietética (g)	1,3	Yodo (mg)	1,8	Eq. Niacina (mg)	0,7
Grasa total (g)	6,9	Magnesio (mg)	7,3	Vitamina B6 (mg)	0,05
AGS (g)	1,7	Zinc (mg)	0,32	Acido Fólico (µg)	13,7
AGM (g)	4,1	Selenio (mg)	2,3	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,65	Sodio (mg)	133	Vitamina C (mg)	8,8
AGP/AGS	0,38	Potasio (mg)	133	Retinol (µg)	23,5
[AGP+AGM]/AGS	2,8	Fósforo (mg)	72,7	Carotenos (µg)	338
Colesterol (mg)	1,5			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	82,7
Agua (g)	69,4			Vitamina D (µg)	0
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,63

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
ENSALADA CÉSAR**  
N<sup>a</sup> raciones: 1

 Composición:  
TOMATE 50 g.  
LECHUGA 60 g.  
PECHUGA DE PAVO EMBUTIDO 15 g.  
MAIZ 15 g.  
PAN TOSTADO 15 g.  
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>131</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	4,8	Calcio (mg)	37,9	Vitamina B1 (mg)	0,12
Hidratos de C (g)	12,4	Hierro (mg)	1	Vitamina B2 (mg)	0,1
Fibra dietética (g)	2,5	Yodo (mg)	3,6	Eq. Niacina (mg)	2
Grasa total (g)	6,3	Magnesio (mg)	14,8	Vitamina B6 (mg)	0,11
AGS (g)	0,96	Zinc (mg)	0,34	Acido Fólico (µg)	36,6
AGM (g)	4	Selenio (mg)	6,1	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,86	Sodio (mg)	227	Vitamina C (mg)	18,4
AGP/AGS	0,9	Potasio (mg)	265	Retinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	5,1	Fósforo (mg)	47,9	Carotenos (µg)	1110
Colesterol (mg)	0			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	188
Agua (g)	103			Vitamina D (µg)	0
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	1

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
ENSALADA DE LECHUGA**  
N<sup>a</sup> raciones: 1

 Composición:  
LECHUGA ROMANA 50 g.  
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>52,2</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	0,51	Calcio (mg)	12,8	Vitamina B1 (mg)	0,022
Hidratos de C (g)	0,52	Hierro (mg)	0,39	Vitamina B2 (mg)	0,026
Fibra dietética (g)	0,56	Yodo (mg)	1,1	Eq. Niacina (mg)	0,3
Grasa total (g)	5,2	Magnesio (mg)	3,2	Vitamina B6 (mg)	0,022
AGS (g)	0,76	Zinc (mg)	0,085	Acido Fólico (µg)	12,4
AGM (g)	3,7	Selenio (mg)	0,37	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,55	Sodio (mg)	1,1	Vitamina C (mg)	4,8
AGP/AGS	0,72	Potasio (mg)	81,4	Retinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	5,6	Fósforo (mg)	10,4	Carotenos (µg)	415
Colesterol (mg)	0			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	69,2
Agua (g)	35,2			Vitamina D (µg)	0
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,48



**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
ENSALADA DE PASTA**
N<sup>a</sup> raciones: 1

Composición:  
PASTA 40 g.  
TOMATE 50 g.  
JAMON COCIDO 10 g.  
MAIZ 15 g.  
ZANAHORIA 5 g.  
QUESO EN LONCHAS 10 g.  
ACEITUNA VERDE SIN HUESO 5 g.  
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>233</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	10,5	Calcio (mg)	85,1	Vitamina B1 (mg)	0,19
Hidratos de C (g)	34,3	Hierro (mg)	1,6	Vitamina B2 (mg)	0,12
Fibra dietética (g)	3,4	Yodo (mg)	7,3	Eq. Niacina (mg)	3,9
Grasa total (g)	5,3	Magnesio (mg)	32,7	Vitamina B6 (mg)	0,15
AGS (g)	1,9	Zinc (mg)	0,97	Acido Fólico (µg)	28,2
AGM (g)	1,8	Selenio (mg)	27	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,77	Sodio (mg)	246	Vitamina C (mg)	12,9
AGP/AGS	0,41	Potasio (mg)	314	Retinol (µg)	41,2
[AGP+AGM]/AGS	1,4	Fósforo (mg)	137	Carotenos (µg)	1006
Colesterol (mg)	14,5			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	214
Agua (g)	76,9			Vitamina D (µg)	0,02
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,65

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
ENSALADA FRESCA**
N<sup>a</sup> raciones: 1

Composición:  
LECHUGA 60 g.  
TOMATE 40 g.  
PEPINO 25 g.  
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.  
QUESO FRESCO 15 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>94,6</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	2,9	Calcio (mg)	46	Vitamina B1 (mg)	0,049
Hidratos de C (g)	2,1	Hierro (mg)	0,67	Vitamina B2 (mg)	0,065
Fibra dietética (g)	1	Yodo (mg)	2,4	Eq. Niacina (mg)	1,2
Grasa total (g)	7,5	Magnesio (mg)	10	Vitamina B6 (mg)	0,075
AGS (g)	2,1	Zinc (mg)	0,44	Acido Fólico (µg)	24,4
AGM (g)	4,3	Selenio (mg)	2,9	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,71	Sodio (mg)	48,1	Vitamina C (mg)	12,9
AGP/AGS	0,34	Potasio (mg)	193	Retinol (µg)	35,3
[AGP+AGM]/AGS	2,4	Fósforo (mg)	110	Carotenos (µg)	767
Colesterol (mg)	2,2			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	167
Agua (g)	83,3			Vitamina D (µg)	0
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,85

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**ENSALADA DE POLLO**  
 N<sup>a</sup> raciones: 1

Composición:  
 LECHUGA 65 g.  
 PECHUGA DE POLLO 20 g.  
 MAIZ 12 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.  
 PAN BLANCO 12 g.  
 HUEVO 10 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>124</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	5,9	Calcio (mg)	27	Vitamina B1 (mg)	0,057
Hidratos de C (g)	9	Hierro (mg)	0,98	Vitamina B2 (mg)	0,071
Fibra dietética (g)	1,4	Yodo (mg)	3,5	Eq. Niacina (mg)	3
Grasa total (g)	6,8	Magnesio (mg)	13,4	Vitamina B6 (mg)	0,14
AGS (g)	1,2	Zinc (mg)	0,38	Acido Fólico (µg)	25,2
AGM (g)	4,1	Selenio (mg)	5,2	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,98	Sodio (mg)	100	Vitamina C (mg)	7,1
AGP/AGS	0,82	Potasio (mg)	188	Retinol (µg)	3,9
[AGP+AGM]/AGS	4,2	Fósforo (mg)	70,8	Carotenos (µg)	540
Colesterol (mg)	17,2			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	96,1
Agua (g)	71,8			Vitamina D (µg)	0,031
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,67

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**ENSALADA HUERTANA**  
 N<sup>a</sup> raciones: 1

Composición:  
 LECHUGA 25 g.  
 ESCAROLA 25 g.  
 ZANAHORIA 15 g.  
 ACEITUNA NEGRA SIN HUESO 5 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>87,1</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	0,93	Calcio (mg)	26,9	Vitamina B1 (mg)	0,041
Hidratos de C (g)	1,8	Hierro (mg)	0,61	Vitamina B2 (mg)	0,047
Fibra dietética (g)	1,5	Yodo (mg)	2,5	Eq. Niacina (mg)	0,47
Grasa total (g)	8,2	Magnesio (mg)	7,8	Vitamina B6 (mg)	0,041
AGS (g)	1,2	Zinc (mg)	0,17	Acido Fólico (µg)	30,9
AGM (g)	5,7	Selenio (mg)	0,64	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,85	Sodio (mg)	77,1	Vitamina C (mg)	7,2
AGP/AGS	0,71	Potasio (mg)	190	Retinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	5,5	Fósforo (mg)	19,5	Carotenos (µg)	1434
Colesterol (mg)	0			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	244
Agua (g)	54			Vitamina D (µg)	0
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,76

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**ENSALADA TOSCANA**  
 N<sup>a</sup> raciones: 1

Composición:  
 TOMATE 50 g.  
 ACEITUNA NEGRA SIN HUESO 4 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 3 g.  
 QUESO FRESCO 10 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>69,4</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	1,9	Calcio (mg)	26,5	Vitamina B1 (mg)	0,039
Hidratos de C (g)	2,1	Hierro (mg)	0,46	Vitamina B2 (mg)	0,04
Fibra dietética (g)	0,8	Yodo (mg)	1,7	Eq. Niacina (mg)	0,87
Grasa total (g)	5,8	Magnesio (mg)	7,2	Vitamina B6 (mg)	0,07
AGS (g)	1,5	Zinc (mg)	0,3	Acido Fólico (µg)	15,4
AGM (g)	3,5	Selenio (mg)	1,9	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,52	Sodio (mg)	60	Vitamina C (mg)	13,3
AGP/AGS	0,35	Potasio (mg)	151	Retinol (µg)	23,5
[AGP+AGM]/AGS	2,7	Fósforo (mg)	72,2	Carotenos (µg)	612
Colesterol (mg)	1,5			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	130
Agua (g)	53,5			Vitamina D (µg)	0
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,71

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**ENSALADA SERRANA**  
 N<sup>o</sup> raciones: 1

Composición:  
 JAMON SERRANO 15 g.  
 QUESO EN LONCHAS 10 g.  
 HUEVO 10 g.  
 LECHUGA 60 g.  
 TOMATE 50 g.  
 ACEITE DE OLIVA 5 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>131</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	7,8	Calcio (mg)	91,9	Vitamina B1 (mg)	0,22
Hidratos de C (g)	2,5	Hierro (mg)	1,4	Vitamina B2 (mg)	0,17
Fibra dietética (g)	1,3	Yodo (mg)	5,7	Eq. Niacina (mg)	2,7
Grasa total (g)	9,7	Magnesio (mg)	14,4	Vitamina B6 (mg)	0,17
AGS (g)	2,7	Zinc (mg)	0,73	Acido Fólico (µg)	34,3
AGM (g)	5,1	Selenio (mg)	3,2	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	1	Sodio (mg)	393	Vitamina C (mg)	18,3
AGP/AGS	0,37	Potasio (mg)	275	Retinol (µg)	60,8
[AGP+AGM]/AGS	2,3	Fósforo (mg)	115	Carotenos (µg)	1111
Colesterol (mg)	54,8			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	248
Agua (g)	108			Vitamina D (µg)	0,18
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	1,1

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**ENSALADA PRIMAVERA**  
 N° raciones: 1

Composición:  
 LECHUGA 50 g.  
 TOMATE 50 g.  
 ZANAHORIA 25 g.  
 PECHUGA DE PAVO EMBUTIDO 25 g.  
 ESPARRAGO DE LATA 20 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.  
 ACEITUNA VERDE SIN HUESO 8 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>93,8</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	5,3	Calcio (mg)	25,7	Vitamina B1 (mg)	0,07
Hidratos de C (g)	4,8	Hierro (mg)	0,9	Vitamina B2 (mg)	0,058
Fibra dietética (g)	1,9	Yodo (mg)	3,8	Eq. Niacina (mg)	1
Grasa total (g)	5,5	Magnesio (mg)	10,8	Vitamina B6 (mg)	0,12
AGS (g)	0,79	Zinc (mg)	0,28	Acido Fólico (µg)	32,5
AGM (g)	3,7	Selenio (mg)	1,2	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,62	Sodio (mg)	259	Vitamina C (mg)	19,1
AGP/AGS	0,78	Potasio (mg)	293	Retinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	5,5	Fósforo (mg)	37,2	Carotenos (µg)	2899
Colesterol (mg)	0			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	483
Agua (g)	111			Vitamina D (µg)	0
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	1,1

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**ENSALADA MURCIANA**  
 N° raciones: 1

Composición:  
 TOMATE PELADO ENLATADO 70 g.  
 ATÚN EN ACEITE DE OLIVA 20 g.  
 CEBOLLA 10 g.  
 ACEITUNA NEGRA SIN HUESO 10 g.  
 HUEVO 15 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>101</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	3,4	Calcio (mg)	32,2	Vitamina B1 (mg)	0,066
Hidratos de C (g)	2,4	Hierro (mg)	0,7	Vitamina B2 (mg)	0,062
Fibra dietética (g)	1	Yodo (mg)	8,6	Eq. Niacina (mg)	2
Grasa total (g)	8,4	Magnesio (mg)	13,9	Vitamina B6 (mg)	0,13
AGS (g)	1,5	Zinc (mg)	0,48	Acido Fólico (µg)	14,4
AGM (g)	5,2	Selenio (mg)	6,5	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,94	Sodio (mg)	208	Vitamina C (mg)	11,8
AGP/AGS	0,63	Potasio (mg)	218	Retinol (µg)	23,1
[AGP+AGM]/AGS	4,1	Fósforo (mg)	48,1	Carotenos (µg)	470
Colesterol (mg)	38,5			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	101
Agua (g)	90,9			Vitamina D (µg)	0,42
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	1,5

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
ENSALADA MIXTA**  
N° raciones: 1

Composición:  
TOMATE 38 g.  
LECHUGA 50 g.  
ZANAHORIA 20 g.  
MAIZ 8 g.  
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.  
ACEITUNA VERDE SIN HUESO 8 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>85,8</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	1,4	Calcio (mg)	25,7	Vitamina B1 (mg)	0,063
Hidratos de C (g)	4,5	Hierro (mg)	0,88	Vitamina B2 (mg)	0,058
Fibra dietética (g)	2	Yodo (mg)	3,5	Eq. Niacina (mg)	0,94
Grasa total (g)	6,5	Magnesio (mg)	11,3	Vitamina B6 (mg)	0,1
AGS (g)	0,96	Zinc (mg)	0,25	Acido Fólico (µg)	28,4
AGM (g)	4,4	Selenio (mg)	1,1	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,69	Sodio (mg)	101	Vitamina C (mg)	15,5
AGP/AGS	0,72	Potasio (mg)	267	Retinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	5,3	Fósforo (mg)	31,6	Carotenos (µg)	2418
Colesterol (mg)	0			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	404
Agua (g)	94,8			Vitamina D (µg)	0
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	1

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
ENSALADA MEDITERRÁNEA**  
N° raciones: 1

Composición:  
LECHUGA 60 g.  
TOMATE 50 g.  
CABALLA EN ACEITE DE OLIVA 15 g.  
QUESO FRESCO 10 g.  
ACEITUNA NEGRA SIN HUESO 10 g.  
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>99,4</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	1,4	Calcio (mg)	25,7	Vitamina B1 (mg)	0,063
Hidratos de C (g)	4,5	Hierro (mg)	0,88	Vitamina B2 (mg)	0,058
Fibra dietética (g)	2	Yodo (mg)	3,5	Eq. Niacina (mg)	0,94
Grasa total (g)	6,5	Magnesio (mg)	11,3	Vitamina B6 (mg)	0,1
AGS (g)	0,96	Zinc (mg)	0,25	Acido Fólico (µg)	28,4
AGM (g)	4,4	Selenio (mg)	1,1	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,69	Sodio (mg)	101	Vitamina C (mg)	15,5
AGP/AGS	0,72	Potasio (mg)	267	Retinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	5,3	Fósforo (mg)	31,6	Carotenos (µg)	2418
Colesterol (mg)	0			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	404
Agua (g)	94,8			Vitamina D (µg)	0
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	1

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
ENSALADA MARINERA**  
Nº raciones: 1

 Composición:  
 LECHUGA 50 g.  
 TOMATE 70 g.  
 ATÚN AL NATURAL 15 g.  
 ACEITUNA RELLENA DE ANCHOA 8 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>92,4</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	4,7	Calcio (mg)	24	Vitamina B1 (mg)	0,071
Hidratos de C (g)	3,1	Hierro (mg)	1	Vitamina B2 (mg)	0,069
Fibra dietética (g)	1,5	Yodo (mg)	4,5	Eq. Niacina (mg)	3,7
Grasa total (g)	6,4	Magnesio (mg)	12,7	Vitamina B6 (mg)	0,18
AGS (g)	0,81	Zinc (mg)	0,3	Acido Fólico (µg)	32,4
AGM (g)	3,7	Selenio (mg)	13,1	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,64	Sodio (mg)	133	Vitamina C (mg)	22,3
AGP/AGS	0,79	Potasio (mg)	275	Retinol (µg)	9
[AGP+AGM]/AGS	5,4	Fósforo (mg)	51,7	Carotenos (µg)	1272
Colesterol (mg)	7,7			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	221
Agua (g)	108			Vitamina D (µg)	0,6
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	1,1

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
ENSALADA TRICOLOR**  
Nº raciones: 1

 Composición:  
 LECHUGA 60 g.  
 MAIZ 15 g.  
 ZANAHORIA 20 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.  
 TOMATE 40 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>82,1</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	1,6	Calcio (mg)	23,6	Vitamina B1 (mg)	0,063
Hidratos de C (g)	5,5	Hierro (mg)	0,83	Vitamina B2 (mg)	0,063
Fibra dietética (g)	1,9	Yodo (mg)	3,2	Eq. Niacina (mg)	1
Grasa total (g)	5,5	Magnesio (mg)	11,5	Vitamina B6 (mg)	0,1
AGS (g)	0,82	Zinc (mg)	0,24	Acido Fólico (µg)	30,4
AGM (g)	3,7	Selenio (mg)	1,1	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,71	Sodio (mg)	57,7	Vitamina C (mg)	14,6
AGP/AGS	0,87	Potasio (mg)	252	Retinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	5,4	Fósforo (mg)	35,6	Carotenos (µg)	2385
Colesterol (mg)	0			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	400
Agua (g)	95,5			Vitamina D (µg)	0
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,94

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**ENSALADA TROPICAL**  
 N° raciones: 1

Composición:  
 LECHUGA SALVAJE 60 g.  
 PIÑA EN SU JUGO 50 g.  
 PECHUGA DE PAVO EMBUTIDO 20 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.  
 NUEZ SIN CASCARA 10 g.  
 TOMATE 40 g.  
 QUESO DE BURGOS 15 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>130</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	4,2	Calcio (mg)	35,3	Vitamina B1 (mg)	0,086
Hidratos de C (g)	7	Hierro (mg)	0,89	Vitamina B2 (mg)	0,06
Fibra dietética (g)	2,1	Yodo (mg)	1,8	Eq. Niacina (mg)	0,88
Grasa total (g)	9	Magnesio (mg)	20,7	Vitamina B6 (mg)	0,16
AGS (g)	1,2	Zinc (mg)	0,32	Acido Fólico (µg)	52,8
AGM (g)	4,3	Selenio (mg)	1,2	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	3	Sodio (mg)	112	Vitamina C (mg)	16,7
AGP/AGS	2,5	Potasio (mg)	275	Retinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	6,1	Fósforo (mg)	46,7	Carotenos (µg)	531
Colesterol (mg)	0			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	88,5
Agua (g)	105			Vitamina D (µg)	0
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,95

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:** GUISO DE PAVO CON  
 ALBÓNDIGAS  
 N° raciones: 1

Composición:  
 PAVO 60 g.  
 PATATA 40 g.  
 GARBANZO 30 g.  
 CARNE PICADA 30 g.  
 AJO 8 g.  
 PEREJIL 2 g.  
 HUEVO 15 g.  
 PAN BLANCO 15 g.  
 PIÑON SIN CASCARA 1 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 8 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>464</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	29,2	Calcio (mg)	81,2	Vitamina B1 (mg)	0,29
Hidratos de C (g)	30,1	Hierro (mg)	4,8	Vitamina B2 (mg)	0,36
Fibra dietética (g)	6,2	Yodo (mg)	8,4	Eq. Niacina (mg)	10,9
Grasa total (g)	23,8	Magnesio (mg)	70,4	Vitamina B6 (mg)	0,61
AGS (g)	6,2	Zinc (mg)	4,7	Acido Fólico (µg)	88,1
AGM (g)	11,9	Selenio (mg)	21,7	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	3,3	Sodio (mg)	184	Vitamina C (mg)	8,9
AGP/AGS	0,53	Potasio (mg)	716	Retinol (µg)	44,1
[AGP+AGM]/AGS	2,5	Fósforo (mg)	327	Carotenos (µg)	3,4
Colesterol (mg)	130			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	61,5
Agua (g)	109			Vitamina D (µg)	0,31
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	1,3

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**GUISO DE MERO CON ALETRIA**  
 N° raciones: 1

Composición:  
 PASTA 30 g.  
 MERO 70 g.  
 TOMATE 25 g.  
 CEBOLLA 15 g.  
 PIMIENTO 15 g.  
 AJO 2 g.  
 PEREJIL 3 g.  
 JUDÍA VERDE 15 g.  
 PATATA 80 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 7 g.  
 PUERRO 20 g..

<b>Energía (kcal)</b>	<b>270</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	13	Calcio (mg)	44,6	Vitamina B1 (mg)	0,47
Hidratos de C (g)	34,1	Hierro (mg)	1,8	Vitamina B2 (mg)	0,15
Fibra dietética (g)	4,4	Yodo (mg)	11,3	Eq. Niacina (mg)	4,4
Grasa total (g)	8,1	Magnesio (mg)	46,3	Vitamina B6 (mg)	0,52
AGS (g)	1,2	Zinc (mg)	0,98	Acido Fólico (µg)	62,8
AGM (g)	5,3	Selenio (mg)	35	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	1	Sodio (mg)	40,5	Vitamina C (mg)	41,4
AGP/AGS	0,83	Potasio (mg)	629	Retinol (µg)	Trazas
[AGP+AGM]/AGS	5,3	Fósforo (mg)	190	Carotenos (µg)	519
Colesterol (mg)	14,8			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	97
Agua (g)	165			Vitamina D (µg)	Trazas
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	1,3

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**PURÉ DE VERDURAS**  
 N° raciones: 1

Composición:  
 JUDÍA VERDE 20 g.  
 CALABAZA 60 g.  
 CALABACÍN 50 g.  
 CEBOLLA 20 g.  
 ZANAHORIA 38 g.  
 APIO 15 g.  
 PATATA 50 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 7 g.  
 BERENJENA 15 g.  
 QUESITO 15 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>199</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	5,9	Calcio (mg)	92,3	Vitamina B1 (mg)	0,15
Hidratos de C (g)	13,6	Hierro (mg)	1,3	Vitamina B2 (mg)	0,18
Fibra dietética (g)	4,5	Yodo (mg)	13	Eq. Niacina (mg)	2,6
Grasa total (g)	12,4	Magnesio (mg)	33,5	Vitamina B6 (mg)	0,34
AGS (g)	4,1	Zinc (mg)	0,63	Acido Fólico (µg)	60,7
AGM (g)	6,7	Selenio (mg)	4,8	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,91	Sodio (mg)	99,7	Vitamina C (mg)	27
AGP/AGS	0,22	Potasio (mg)	657	Retinol (µg)	42,8
[AGP+AGM]/AGS	1,9	Fósforo (mg)	200	Carotenos (µg)	3389
Colesterol (mg)	14,1			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	614
Agua (g)	204			Vitamina D (µg)	0,042
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	1,3



**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
FIDEUÁ DE PESCADO**

Nº raciones: 1

Composición:  
FIDEOS 50 g.  
GUISANTES VERDES 10 g.  
TOMATE 25 g.  
PEREJIL 2 g.  
AJO 3 g.  
GAMBA 12 g.  
MERO 20 g.  
CALAMAR 20 g.  
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.

Energía (kcal)	264	Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	12,3	Calcio (mg)	47,7	Vitamina B1 (mg)	0,19
Hidratos de C (g)	38	Hierro (mg)	1,6	Vitamina B2 (mg)	0,089
Fibra dietética (g)	3,3	Yodo (mg)	20,8	Eq. Niacina (mg)	4,2
Grasa total (g)	6,2	Magnesio (mg)	45,7	Vitamina B6 (mg)	0,15
AGS (g)	0,94	Zinc (mg)	1	Acido Fólico (µg)	24
AGM (g)	3,8	Selenio (mg)	43,1	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,89	Sodio (mg)	823	Vitamina C (mg)	9,1
AGP/AGS	0,95	Potasio (mg)	286	Retinol (µg)	10,8
[AGP+AGM]/AGS	5	Fósforo (mg)	155	Carotenos (µg)	346
Colesterol (mg)	36,5			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	75,5
Agua (g)	62			Vitamina D (µg)	0,00048
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	1,1

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
COCIDO COMPLETO**

Nº raciones: 1

Composición:  
GARBANZO 30 g.  
POLLO 37 g.  
CHORIZO 3 g.  
ZANAHORIA 25 g.  
APIO 7 g.  
PATATA 60 g.  
PIMENTON 1 g.  
JUDIA VERDE 15 g.  
AJO 1 g.  
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.  
FIDEOS 20 g.  
CALABAZA 40 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>331</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	16,4	Calcio (mg)	77,5	Vitamina B1 (mg)	0,28
Hidratos de C (g)	38,6	Hierro (mg)	3,6	Vitamina B2 (mg)	0,18
Fibra dietética (g)	8,4	Yodo (mg)	8	Eq. Niacina (mg)	6,9
Grasa total (g)	10,5	Magnesio (mg)	71,5	Vitamina B6 (mg)	0,59
AGS (g)	1,9	Zinc (mg)	1,9	Acido Fólico (µg)	94,6
AGM (g)	5,3	Selenio (mg)	19,4	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	2,1	Sodio (mg)	91,9	Vitamina C (mg)	18,3
AGP/AGS	1,1	Potasio (mg)	806	Retinol (µg)	9,2
[AGP+AGM]/AGS	3,9	Fósforo (mg)	231	Carotenos (µg)	2151
Colesterol (mg)	25,6			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	441
Agua (g)	124			Vitamina D (µg)	0,024
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	1,2

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
ESTOFADO DE TERNERA**

N° raciones: 1

 Composición:  
 CEBOLLA 20 g.  
 TERNERA MAGRA 70 g.  
 ZANAHORIA 20 g.  
 GUISANTES VERDES 10 g.  
 AJO 2 g.  
 LAUREL 2 g.  
 VINO BLANCO 10 g.  
 PATATA 100 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 4 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>277</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	22,7	Calcio (mg)	45,6	Vitamina B1 (mg)	0,21
Hidratos de C (g)	22,2	Hierro (mg)	3,7	Vitamina B2 (mg)	0,24
Fibra dietética (g)	4,2	Yodo (mg)	8,9	Eq. Niacina (mg)	9,9
Grasa total (g)	9,3	Magnesio (mg)	50	Vitamina B6 (mg)	0,76
AGS (g)	2,5	Zinc (mg)	4,1	Acido Fólico (µg)	45,7
AGM (g)	5	Selenio (mg)	18,2	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,66	Sodio (mg)	69,6	Vitamina C (mg)	25,1
AGP/AGS	0,26	Potasio (mg)	943	Retinol (µg)	Trazas
[AGP+AGM]/AGS	2,3	Fósforo (mg)	266	Carotenos (µg)	1567
Colesterol (mg)	53,1			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	267
Agua (g)	214			Vitamina D (µg)	Trazas
Alcohol (g)	0,86			Vitamina E (mg)	0,6

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
BATIDO DE FRUTA NATURAL**

N° raciones: 1

 Composición:  
 FRUTA DE TEMPORADA 100 g.  
 LECHE SEMIDESNATADA DE VACA 90 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>137</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	4,2	Calcio (mg)	120	Vitamina B1 (mg)	0,086
Hidratos de C (g)	24,9	Hierro (mg)	0,67	Vitamina B2 (mg)	0,24
Fibra dietética (g)	2,5	Yodo (mg)	10,1	Eq. Niacina (mg)	1,6
Grasa total (g)	1,7	Magnesio (mg)	46,7	Vitamina B6 (mg)	0,41
AGS (g)	1,1	Zinc (mg)	0,68	Acido Fólico (µg)	22,2
AGM (g)	0,44	Selenio (mg)	2,7	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,13	Sodio (mg)	43,3	Vitamina C (mg)	11,9
AGP/AGS	0,12	Potasio (mg)	506	Retinol (µg)	15,8
[AGP+AGM]/AGS	0,52	Fósforo (mg)	105	Carotenos (µg)	233
Colesterol (mg)	5,7			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	54,6
Agua (g)	156			Vitamina D (µg)	0,018
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,26

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**ARROZ CON VERDURAS Y BACALAO**  
 N° raciones: 1

Composición:  
 ARROZ 55 g.  
 TOMATE 30 g.  
 JUDÍA VERDE 25 g.  
 AJO 8 g.  
 GUISANTE VERDE 20 g.  
 PIMIENTO 25 g.  
 BERENJENA 25 g.  
 ACEITE DE VIRGEN EXTRA 8 g.  
 COLIFLOR 20 g.  
 BACALAO FRESCO 20 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>323</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	8,3	Calcio (mg)	37,4	Vitamina B1 (mg)	0,12
Hidratos de C (g)	50,2	Hierro (mg)	1,4	Vitamina B2 (mg)	0,1
Fibra dietética (g)	3,4	Yodo (mg)	33,6	Eq. Niacina (mg)	4,6
Grasa total (g)	9,1	Magnesio (mg)	38	Vitamina B6 (mg)	0,36
AGS (g)	1,4	Zinc (mg)	1,2	Acido Fólico (µg)	60,6
AGM (g)	6	Selenio (mg)	8,7	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	1,1	Sodio (mg)	19,5	Vitamina C (mg)	48,4
AGP/AGS	0,79	Potasio (mg)	388	Retinol (µg)	0,87
[AGP+AGM]/AGS	5,1	Fósforo (mg)	155	Carotenos (µg)	541
Colesterol (mg)	4,5			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	91,1
Agua (g)	126			Vitamina D (µg)	0,17
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	1,1

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO**  
 N° raciones: 1

Composición:  
 ARROZ 50 g.  
 HUEVO 55 g.  
 TOMATE 50 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.  
 AJO 2 g.  
 SALCHICHA FRESCA 30 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>443</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	14,2	Calcio (mg)	50,8	Vitamina B1 (mg)	0,17
Hidratos de C (g)	44,4	Hierro (mg)	2,2	Vitamina B2 (mg)	0,26
Fibra dietética (g)	1,5	Yodo (mg)	14,4	Eq. Niacina (mg)	5,8
Grasa total (g)	22,9	Magnesio (mg)	30,7	Vitamina B6 (mg)	0,27
AGS (g)	5,9	Zinc (mg)	2,6	Acido Fólico (µg)	44,1
AGM (g)	10,4	Selenio (mg)	12,2	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	3,9	Sodio (mg)	621	Vitamina C (mg)	9
AGP/AGS	0,66	Potasio (mg)	335	Retinol (µg)	116
[AGP+AGM]/AGS	2,4	Fósforo (mg)	245	Carotenos (µg)	335
Colesterol (mg)	216			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	171
Agua (g)	101			Vitamina D (µg)	1
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	1,5

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA**  
 N° raciones: 1

Composición:  
 ALUBIA 60 g.  
 CEBOLLA 25 g.  
 ZANAHORIA 30 g.  
 AJO 1 g.  
 PATATA 60 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.  
 LAUREL 1 g.  
 TOMATE 40 g.

Energía (kcal)	286	Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	16,3	Calcio (mg)	114	Vitamina B1 (mg)	0,42
Hidratos de C (g)	33,2	Hierro (mg)	6	Vitamina B2 (mg)	0,19
Fibra dietética (g)	17,8	Yodo (mg)	7	Eq. Niacina (mg)	5,6
Grasa total (g)	5,8	Magnesio (mg)	102	Vitamina B6 (mg)	0,52
AGS (g)	0,87	Zinc (mg)	2,1	Acido Fólico (µg)	265
AGM (g)	3,7	Selenio (mg)	3,7	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,83	Sodio (mg)	36,1	Vitamina C (mg)	24,7
AGP/AGS	0,95	Potasio (mg)	1265	Retinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	5,2	Fósforo (mg)	296	Carotenos (µg)	3013
Colesterol (mg)	0			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	505
Agua (g)	126			Vitamina D (µg)	0
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,99

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**MUSLITOS DE POLLO A LA JARDINERA**  
 N° raciones: 1

Composición:  
 MUSLO DE POLLO 80 g.  
 ZANAHORIA 20 g.  
 CHAMPIÑON 20 g.  
 GUISANTES VERDES 20 g.  
 JUDÍA VERDE 20 g.  
 CEBOLLA 20 g.  
 TOMATE TRITURADO 15 g.  
 AJO 1 g.  
 VINO BLANCO 7 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>144</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	8,6	Calcio (mg)	41,3	Vitamina B1 (mg)	0,14
Hidratos de C (g)	5,9	Hierro (mg)	1,5	Vitamina B2 (mg)	0,18
Fibra dietética (g)	2,6	Yodo (mg)	8,5	Eq. Niacina (mg)	4,5
Grasa total (g)	8,5	Magnesio (mg)	24,2	Vitamina B6 (mg)	0,22
AGS (g)	1,8	Zinc (mg)	0,62	Acido Fólico (µg)	39,3
AGM (g)	4,6	Selenio (mg)	4,1	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	1,3	Sodio (mg)	82,9	Vitamina C (mg)	11,6
AGP/AGS	0,72	Potasio (mg)	471	Retinol (µg)	Trazas
[AGP+AGM]/AGS	3,3	Fósforo (mg)	116	Carotenos (µg)	1864
Colesterol (mg)	22,9			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	311
Agua (g)	118			Vitamina D (µg)	Trazas
Alcohol (g)	0,6			Vitamina E (mg)	0,69

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
MENESTRA DE VERDURAS**  
N° raciones: 1

Composición:  
ZANAHORIA 50 g.  
JUDÍA VERDE 50 g.  
HABA FRESCA 35 g.  
CEBOLLA 20 g.  
GUISANTES VERDES 50 g.  
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g

<b>Energía (kcal)</b>	<b>104</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	3,9	Calcio (mg)	43,1	Vitamina B1 (mg)	0,15
Hidratos de C (g)	7,8	Hierro (mg)	1,3	Vitamina B2 (mg)	0,094
Fibra dietética (g)	3,9	Yodo (mg)	5,9	Eq. Niacina (mg)	2,2
Grasa total (g)	5,4	Magnesio (mg)	21,5	Vitamina B6 (mg)	0,17
AGS (g)	0,82	Zinc (mg)	0,54	Acido Fólico (µg)	59,8
AGM (g)	3,7	Selenio (mg)	1,6	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,57	Sodio (mg)	22,7	Vitamina C (mg)	17,6
AGP/AGS	0,7	Potasio (mg)	277	Retinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	5,2	Fósforo (mg)	71,9	Carotenos (µg)	2924
Colesterol (mg)	0			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	487
Agua (g)	108			Vitamina D (µg)	0
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,71

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
MACEDONIA DE FRUTAS**  
N° raciones: 1

Composición:  
PERA 15 g.  
MANZANA 15 g.  
MELOCOTÓN 15 g.  
PIÑA 15 g.  
NARANJA 15 g.  
PLÁTANO 15 g.  
ZUMO DE NARANJA 20 g.  
AZÚCAR MORENO 5g

<b>Energía (kcal)</b>	<b>67,6</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	0,61	Calcio (mg)	15,8	Vitamina B1 (mg)	0,045
Hidratos de C (g)	15	Hierro (mg)	0,44	Vitamina B2 (mg)	0,031
Fibra dietética (g)	1,6	Yodo (mg)	1,8	Eq. Niacina (mg)	0,47
Grasa total (g)	0,21	Magnesio (mg)	13	Vitamina B6 (mg)	0,073
AGS (g)	0,032	Zinc (mg)	0,14	Acido Fólico (µg)	11,8
AGM (g)	0,057	Selenio (mg)	1	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,064	Sodio (mg)	3,2	Vitamina C (mg)	19,1
AGP/AGS	2	Potasio (mg)	172	Retinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	3,8	Fósforo (mg)	15,5	Carotenos (µg)	47,7
Colesterol (mg)	0			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	11,5
Agua (g)	77			Vitamina D (µg)	0
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,42

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
MACARRONES BOLOÑESA**  
Nº raciones: 1

Composición:  
PASTA 55 g.  
CARNE PICADA 30 g.  
QUESO RALLADO 5 g.  
ZANAHORIA 20 g.  
TOMATE TRITURADO 20 g.  
CEBOLLA 15 g.  
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>381</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	18,4	Calcio (mg)	92,8	Vitamina B1 (mg)	0,13
Hidratos de C (g)	43,1	Hierro (mg)	2,6	Vitamina B2 (mg)	0,21
Fibra dietética (g)	3,9	Yodo (mg)	11,2	Eq. Niacina (mg)	6,6
Grasa total (g)	14,1	Magnesio (mg)	50,1	Vitamina B6 (mg)	0,29
AGS (g)	4,5	Zinc (mg)	2,8	Acido Fólico (µg)	38,9
AGM (g)	7	Selenio (mg)	36,2	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	1,2	Sodio (mg)	195	Vitamina C (mg)	5,7
AGP/AGS	0,27	Potasio (mg)	792	Retinol (µg)	10,9
[AGP+AGM]/AGS	1,8	Fósforo (mg)	198	Carotenos (µg)	2017
Colesterol (mg)	32			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	348
Agua (g)	95,9			Vitamina D (µg)	0,012
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,93

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
MERLUZA A LA ROMANA**  
Nº raciones: 1

Composición:  
MERLUZA 70 g.  
HUEVO 10 g.  
HARINA 10 g.  
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 8 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>158</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	9,2	Calcio (mg)	26,3	Vitamina B1 (mg)	0,074
Hidratos de C (g)	7,1	Hierro (mg)	0,98	Vitamina B2 (mg)	0,089
Fibra dietética (g)	0,43	Yodo (mg)	18,2	Eq. Niacina (mg)	5,6
Grasa total (g)	10,2	Magnesio (mg)	18,3	Vitamina B6 (mg)	0,12
AGS (g)	1,7	Zinc (mg)	0,47	Acido Fólico (µg)	13,4
AGM (g)	6,5	Selenio (mg)	22,7	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	1,1	Sodio (mg)	72,8	Vitamina C (mg)	0
AGP/AGS	0,65	Potasio (mg)	202	Retinol (µg)	19,6
[AGP+AGM]/AGS	4,5	Fósforo (mg)	114	Carotenos (µg)	0,87
Colesterol (mg)	75,5			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	19,7
Agua (g)	59,2			Vitamina D (µg)	0,16
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,82

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**LENTEJAS GUIADAS CON ARROZ Y VERDURAS**  
 N° raciones: 1

Composición:  
 LENTEJA 30 g.  
 ARROZ 40 g.  
 TOMATE 25 g.  
 PIMIENTO 25 g.  
 JUDÍA VERDE 15 g.  
 PATATA 50 g.  
 PIMENTON 1 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.  
 ALCACHOFA 20 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>333</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	11,6	Calcio (mg)	48	Vitamina B1 (mg)	0,25
Hidratos de C (g)	53,1	Hierro (mg)	3,8	Vitamina B2 (mg)	0,16
Fibra dietética (g)	8,8	Yodo (mg)	8,2	Eq. Niacina (mg)	5,3
Grasa total (g)	6,3	Magnesio (mg)	71,1	Vitamina B6 (mg)	0,58
AGS (g)	0,98	Zinc (mg)	1,8	Acido Fólico (µg)	92,2
AGM (g)	3,9	Selenio (mg)	6,9	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	1	Sodio (mg)	17,9	Vitamina C (mg)	40,5
AGP/AGS	1	Potasio (mg)	634	Retinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	5	Fósforo (mg)	234	Carotenos (µg)	433
Colesterol (mg)	0			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	133
Agua (g)	103			Vitamina D (µg)	0
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	1,3

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**LENTEJAS CON COSTILLEJAS DE CERDO**  
 N° raciones: 1

Composición:  
 LENTEJA 60 g.  
 PATATA 60 g.  
 ZANAHORIA 30 g.  
 CEBOLLA 25 g.  
 AJO 1 g.  
 LAUREL 1 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 8 g.  
 COSTILLA DE CERDO 30 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>372</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	19,4	Calcio (mg)	68	Vitamina B1 (mg)	0,49
Hidratos de C (g)	35,1	Hierro (mg)	6	Vitamina B2 (mg)	0,24
Fibra dietética (g)	12,6	Yodo (mg)	6,3	Eq. Niacina (mg)	7
Grasa total (g)	14,4	Magnesio (mg)	97,5	Vitamina B6 (mg)	0,74
AGS (g)	3,3	Zinc (mg)	2,5	Acido Fólico (µg)	119
AGM (g)	8,2	Selenio (mg)	13,3	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	1,7	Sodio (mg)	48,9	Vitamina C (mg)	14
AGP/AGS	0,52	Potasio (mg)	888	Retinol (µg)	Trazas
[AGP+AGM]/AGS	3	Fósforo (mg)	341	Carotenos (µg)	2319
Colesterol (mg)	16,8			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	390
Agua (g)	195			Vitamina D (µg)	Trazas
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	1,8

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**TALLARINES CON CHAMPIÑONES Y GUISANTES**  
 N° raciones: 1

Composición:  
 PASTA 60 g.  
 CEBOLLA 20 g.  
 CHAMPIÑÓN 50 g.  
 AJO 1 g.  
 QUESO RALLADO 10 g.  
 GUISANTE VERDE 10 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 3 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>356</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	13,5	Calcio (mg)	149	Vitamina B1 (mg)	0,13
Hidratos de C (g)	41,6	Hierro (mg)	1,7	Vitamina B2 (mg)	0,23
Fibra dietética (g)	4,4	Yodo (mg)	14,2	Eq. Niacina (mg)	6
Grasa total (g)	14	Magnesio (mg)	40,5	Vitamina B6 (mg)	0,16
AGS (g)	3,8	Zinc (mg)	1,6	Acido Fólico (µg)	30,2
AGM (g)	7,3	Selenio (mg)	37,6	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	1,6	Sodio (mg)	90,8	Vitamina C (mg)	5,4
AGP/AGS	0,42	Potasio (mg)	358	Retinol (µg)	31,4
[AGP+AGM]/AGS	2,3	Fósforo (mg)	234	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	41,8
Colesterol (mg)	16,9			Vitamina D (µg)	40,8
Agua (g)	73			Vitamina E (mg)	0,037
Alcohol (g)	0				0,75

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**SOPA DE AVE CON GARBANZOS**  
 N° raciones: 1

Composición:  
 FIDEOS 40 g.  
 POLLO 30 g.  
 GARBANZO 20 g.  
 APIO 25 g.  
 PUERRO 25 g.  
 ZANAHORIA 25 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>262</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	14,1	Calcio (mg)	68,4	Vitamina B1 (mg)	0,18
Hidratos de C (g)	39,9	Hierro (mg)	2,6	Vitamina B2 (mg)	0,12
Fibra dietética (g)	6,4	Yodo (mg)	9,1	Eq. Niacina (mg)	5,3
Grasa total (g)	3,7	Magnesio (mg)	55,5	Vitamina B6 (mg)	0,35
AGS (g)	0,7	Zinc (mg)	1,5	Acido Fólico (µg)	74,9
AGM (g)	1	Selenio (mg)	29,5	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	1,3	Sodio (mg)	57,9	Vitamina C (mg)	9,7
AGP/AGS	1,9	Potasio (mg)	511	Retinol (µg)	7,5
[AGP+AGM]/AGS	3,3	Fósforo (mg)	180	Carotenos (µg)	2068
Colesterol (mg)	19			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	359
Agua (g)	77,7			Vitamina D (µg)	0,019
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,62



**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
SALMÓN AL HORNO**  
N° raciones: 1

 Composición:  
 SALMÓN 70 g.  
 TOMATE 20 g.  
 CEBOLLA 20 g.  
 AJO 3 g.  
 PEREJIL 2 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>164</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	11,9	Calcio (mg)	19,8	Vitamina B1 (mg)	0,13
Hidratos de C (g)	2,3	Hierro (mg)	0,72	Vitamina B2 (mg)	0,099
Fibra dietética (g)	0,65	Yodo (mg)	17,8	Eq. Niacina (mg)	7,6
Grasa total (g)	11,8	Magnesio (mg)	17,5	Vitamina B6 (mg)	0,46
AGS (g)	1,9	Zinc (mg)	0,51	Acido Fólico (µg)	20,4
AGM (g)	5,7	Selenio (mg)	16,6	Vitamina B12 (µg)	7,9
AGP (g)	2,3	Sodio (mg)	35,6	Vitamina C (mg)	7,4
AGP/AGS	1,2	Potasio (mg)	278	Retinol (µg)	246
[AGP+AGM]/AGS	4,2	Fósforo (mg)	154	Carotenos (µg)	55,3
Colesterol (mg)	26,6			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	5,5
Agua (g)	73,9			Vitamina D (µg)	1,6
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
PURÉ DE VERDURAS**  
N° raciones: 1

 Composición:  
 JUDIA VERDE 20 g.  
 CALABAZA 60 g.  
 CALABACIN 38 g.  
 CEBOLLA 20 g.  
 ZANAHORIA 38 g.  
 APIO 15 g.  
 PATATA 20 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 38 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>400</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	2,7	Calcio (mg)	45	Vitamina B1 (mg)	0,11
Hidratos de C (g)	9,2	Hierro (mg)	1,2	Vitamina B2 (mg)	0,11
Fibra dietética (g)	3,5	Yodo (mg)	6,2	Eq. Niacina (mg)	1,4
Grasa total (g)	38,4	Magnesio (mg)	20,8	Vitamina B6 (mg)	0,24
AGS (g)	5,5	Zinc (mg)	0,41	Acido Fólico (µg)	48,2
AGM (g)	27,8	Selenio (mg)	2	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	3,3	Sodio (mg)	35	Vitamina C (mg)	20,7
AGP/AGS	0,6	Potasio (mg)	483	Retinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	5,7	Fósforo (mg)	67,6	Carotenos (µg)	3351
Colesterol (mg)	0			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	562
Agua (g)	155			Vitamina D (µg)	0
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	2,7

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**POTAJE DE ESPINACAS CON ALBÓNDIGAS DE BACALAO**  
 N° raciones: 1

Composición:  
 GARBANZO 36 g.  
 CEBOLLA 30 g.  
 PATATA 60 g.  
 TOMATE 30 g.  
 ACELGA 45 g.  
 AJO 1 g.  
 PIMENTÓN 1 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 8 g.  
 HUEVO 12 g.  
 PAN 20 g.  
 BACALAO FRESCO 35 g.  
 ESPINACA 25 g.  
 PIÑÓN 2 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>332</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	18,4	Calcio (mg)	161	Vitamina B1 (mg)	0,35
Hidratos de C (g)	32	Hierro (mg)	5,7	Vitamina B2 (mg)	0,24
Fibra dietética (g)	9,5	Yodo (mg)	77,2	Eq. Niacina (mg)	6,2
Grasa total (g)	12,4	Magnesio (mg)	114	Vitamina B6 (mg)	0,6
AGS (g)	1,8	Zinc (mg)	2,2	Acido Fólico (µg)	180
AGM (g)	7,2	Selenio (mg)	18	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	2,3	Sodio (mg)	173	Vitamina C (mg)	32,8
AGP/AGS	1,3	Potasio (mg)	1024	Retinol (µg)	21,6
[AGP+AGM]/AGS	5,3	Fósforo (mg)	283	Carotenos (µg)	1884
Colesterol (mg)	46,3			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	409
Agua (g)	173			Vitamina D (µg)	0,56
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	1,9

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**PAELLA DE PESCADO Y MARISCO**  
 N° raciones: 1

Composición:  
 ARROZ 50 g.  
 MERO 20 g.  
 CEBOLLA 15 g.  
 TOMATE 30 g.  
 AJO 2 g.  
 PIMIENTO ROJO 30 g.  
 GAMBA 12 g.  
 CALAMAR 15 g.  
 MEJILLÓN 7 g.  
 ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN 5 g.  
 GUISANTE VERDE 10 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>314</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	10,5	Calcio (mg)	43,5	Vitamina B1 (mg)	0,22
Hidratos de C (g)	52,7	Hierro (mg)	1,3	Vitamina B2 (mg)	0,098
Fibra dietética (g)	2,1	Yodo (mg)	24,7	Eq. Niacina (mg)	5,2
Grasa total (g)	6,3	Magnesio (mg)	37,5	Vitamina B6 (mg)	0,32
AGS (g)	1	Zinc (mg)	1,3	Acido Fólico (µg)	33,1
AGM (g)	3,9	Selenio (mg)	17,9	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,87	Sodio (mg)	51,7	Vitamina C (mg)	44,1
AGP/AGS	0,87	Potasio (mg)	300	Retinol (µg)	9
[AGP+AGM]/AGS	4,8	Fósforo (mg)	183	Carotenos (µg)	1082
Colesterol (mg)	35			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	207
Agua (g)	99,6			Vitamina D (µg)	0,00048
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	1,3

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**OLLA GITANA**  
 N° raciones: 1

 Composición:  
 GARBANZO 35 g.  
 PATATA 80 g.  
 CEBOLLA 18 g.  
 TOMATE 45 g.  
 CALABAZA 40 g.  
 JUDÍA VERDE 20 g.  
 AJO 2 g.  
 PAN BLANCO 15 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.  
 PERA 30 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>281</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	11,1	Calcio (mg)	86,9	Vitamina B1 (mg)	0,29
Hidratos de C (g)	37,6	Hierro (mg)	3,6	Vitamina B2 (mg)	0,14
Fibra dietética (g)	9,3	Yodo (mg)	6,5	Eq. Niacina (mg)	3,8
Grasa total (g)	7,5	Magnesio (mg)	69,1	Vitamina B6 (mg)	0,5
AGS (g)	0,97	Zinc (mg)	1,7	Acido Fólico (µg)	112
AGM (g)	4,3	Selenio (mg)	9	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	1,5	Sodio (mg)	79,7	Vitamina C (mg)	30,3
AGP/AGS	1,5	Potasio (mg)	795	Retinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	6	Fósforo (mg)	191	Carotenos (µg)	777
Colesterol (mg)	0			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	143
Agua (g)	162			Vitamina D (µg)	0
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	1,5

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**NARANJA PREPARADA CON MIEL**  
 N° raciones: 1

 Composición:  
 NARANJA 100 g.  
 MIEL 2

<b>Energía (kcal)</b>	<b>37,9</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	0,62	Calcio (mg)	28,8	Vitamina B1 (mg)	0,056
Hidratos de C (g)	7,7	Hierro (mg)	0,37	Vitamina B2 (mg)	0,029
Fibra dietética (g)	1,6	Yodo (mg)	1,5	Eq. Niacina (mg)	0,34
Grasa total (g)	0,14	Magnesio (mg)	10,7	Vitamina B6 (mg)	0,045
AGS (g)	0,02	Zinc (mg)	0,11	Acido Fólico (µg)	27,2
AGM (g)	0,038	Selenio (mg)	0,93	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,053	Sodio (mg)	1	Vitamina C (mg)	35,5
AGP/AGS	2,7	Potasio (mg)	116	Retinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	4,6	Fósforo (mg)	14,1	Carotenos (µg)	27,6
Colesterol (mg)	0			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	23,5
Agua (g)	61,9			Vitamina D (µg)	0
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,57

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
TORTILLA DE PATATAS**  
N° raciones: 1

 Composición:  
 HUEVO 55 g.  
 PATATA 100 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 10 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>256</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	8,9	Calcio (mg)	34,6	Vitamina B1 (mg)	0,18
Hidratos de C (g)	18,1	Hierro (mg)	1,6	Vitamina B2 (mg)	0,23
Fibra dietética (g)	2,5	Yodo (mg)	9,2	Eq. Niacina (mg)	3,6
Grasa total (g)	15,9	Magnesio (mg)	31	Vitamina B6 (mg)	0,43
AGS (g)	3	Zinc (mg)	1,4	Acido Fólico (µg)	50,9
AGM (g)	9,6	Selenio (mg)	6,6	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	1,7	Sodio (mg)	72,1	Vitamina C (mg)	20,4
AGP/AGS	0,57	Potasio (mg)	572	Retinol (µg)	108
[AGP+AGM]/AGS	3,8	Fósforo (mg)	163	Carotenos (µg)	11
Colesterol (mg)	196			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	110
Agua (g)	132			Vitamina D (µg)	0,86
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	1,5

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:  
OLLA DE CERDO CON LEGUMBRES**  
N° raciones: 1

 Composición:  
 CERDO MAGRO 25 g.  
 PATATA 60 g.  
 APIO 30 g.  
 ZANAHORIA 30 g.  
 JUDÍA BLANCA 25 g.  
 MORCILLA 15 g.  
 ARROZ 20 g.  
 COSTILLA DE CERDO 20 g.  
 CARDO 15 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>312</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	17,4	Calcio (mg)	63,8	Vitamina B1 (mg)	0,52
Hidratos de C (g)	37,1	Hierro (mg)	4	Vitamina B2 (mg)	0,2
Fibra dietética (g)	8,5	Yodo (mg)	8,1	Eq. Niacina (mg)	8,6
Grasa total (g)	8,6	Magnesio (mg)	71,1	Vitamina B6 (mg)	0,54
AGS (g)	3,4	Zinc (mg)	2,1	Acido Fólico (µg)	125
AGM (g)	3,2	Selenio (mg)	15,6	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	1	Sodio (mg)	176	Vitamina C (mg)	12,5
AGP/AGS	0,29	Potasio (mg)	886	Retinol (µg)	0,6
[AGP+AGM]/AGS	1,2	Fósforo (mg)	258	Carotenos (µg)	2393
Colesterol (mg)	36,7			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	400
Agua (g)	133			Vitamina D (µg)	0,025
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,42

**FICHA TÉCNICA DEL PLATO:**  
**PATATAS ASADAS**  
 N° raciones: 1

 Composición:  
 PATATA 100 g.  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 5 g.  
 VINO BLANCO 5 g.

<b>Energía (kcal)</b>	<b>104</b>	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	1,9	Calcio (mg)	5,7	Vitamina B1 (mg)	0,089
Hidratos de C (g)	11,8	Hierro (mg)	0,4	Vitamina B2 (mg)	0,04
Fibra dietética (g)	1,7	Yodo (mg)	2,3	Eq. Niacina (mg)	1,4
Grasa total (g)	5,1	Magnesio (mg)	18,8	Vitamina B6 (mg)	0,25
AGS (g)	0,74	Zinc (mg)	0,28	Acido Fólico (µg)	17,6
AGM (g)	3,7	Selenio (mg)	1,2	Vitamina B12 (µg)	
AGP (g)	0,45	Sodio (mg)	197	Vitamina C (mg)	13,6
AGP/AGS	0,61	Potasio (mg)	339	Retinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	5,6	Fósforo (mg)	40,8	Carotenos (µg)	4,2
Colesterol (mg)	0			Vit. A: Eq. Retinol (µg)	0,7
Agua (g)	69,1			Vitamina D (µg)	0
Alcohol (g)	0			Vitamina E (mg)	0,3

## E - B.4.- ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DEL SERVICIO.

### FICHAS DE ENCUESTAS

## DATOS BASICOS PARA LA CONTRATACIÓN DEL SERVICIO DE COMEDOR.

**PRÓXIMO CURSO ESCOLAR** \_\_\_\_\_

**DENOMINACIÓN DEL CENTRO:**

**CODIGO DEL CENTRO:**

**LOCALIDAD:**

**1.- Horario de comedor (próximo curso escolar \_\_\_\_\_): de las ..... a las ..... horas.**

**2.- Número medio de comensales durante el presente curso escolar \_\_\_\_\_:**

.....(\*). NMC = Suma facturación de septiembre \_\_\_\_\_ (año) a enero \_\_\_\_\_ (año) / (Precio menú x nº días funcionamiento de septiembre a enero).

Desglose:

- Alumnos transportados con derecho a gratuidad en el presente curso escolar: .....
- Alumnos que abonan su menú: .....
- Alumnos con ayuda de comedor de carácter compensatorio: .....
- Adultos con derecho a gratuidad (indicar nº en cada tipo de personal.):
- ATEs: .....
- Encargado de comedor: .....
- Otro personal con derecho (indicar tipo): .....
- Otros comensales adultos, sin gratuidad: .....

Circunstancias que pueden suponer en el próximo curso escolar una variación sustancial del número de usuarios del comedor (exponer, en su caso):

**Desglose por niveles de alumnos comensales (a efectos de cálculo de ratios de vigilantes):**

- A. Educación Primaria (2º y 3º ciclo): .....
- B. Educación Primaria (1º ciclo) y Educación Infantil (4 y 5 años): .....
- C. Educación Infantil (3 años) y Educación Especial con autonomía: .....
- D. Educación Especial sin autonomía personal: .....

**3.- Valoración global de la calidad del servicio que está prestando la empresa adjudicataria durante el presente curso escolar: \_\_\_\_\_.**

- Empresa adjudicataria: .....

- A. Calidad, cantidad y equilibrio nutricional de los menús: .....
- B. Procedimientos para garantizar las correctas condiciones higiénico-sanitarias: ....
- C. Desempeño de tareas propias del personal de atención al alumnado: .....

**- Valoración global del servicio (de 0 a 10 puntos): .....**

**EL/LA DIRECTOR/A DEL CENTRO,**

(sello)

**Fdo.:**

Nota informativa: Como ejemplo del cálculo de la valoración global si se desea asignar al apartado A una ponderación del 50% y a los apartados B y C una ponderación del 30 y el 20% respectivamente, habiendo concedido una puntuación a los distintos apartados de 8 puntos (A) 7 puntos (B) y 6 puntos (C), sería:  $8 \times 0,5 + 7 \times 0,3 + 6 \times 0,2 = 7,3$  puntos (muy buena).

## GESTIÓN DIRECTA: DATOS BASICOS PARA LA CONTRATACIÓN DEL SERVICIO DE COMEDOR.

**PRÓXIMO CURSO ESCOLAR:** \_\_\_\_\_

**DENOMINACIÓN DEL CENTRO:**

**CODIGO DEL CENTRO:**

**LOCALIDAD:**

**1.- Horario de comedor (próximo curso escolar \_\_\_\_\_):** de las ..... a las ..... horas.

**2.- Número medio de comensales durante el presente curso escolar:** \_\_\_\_\_

Desglose:

- Alumnos transportados con derecho a gratuidad en el presente curso escolar.....
- Alumnos que abonan su menú: .....
- Alumnos con ayuda de comedor de carácter compensatorio: .....
- Adultos con derecho a gratuidad (ATEs, profesores vigilantes, etc.): .....
- Otros comensales adultos: .....

Circunstancias que pueden suponer en el próximo curso escolar una variación sustancial del número de usuarios del comedor (exponer, en su caso):

**Desglose por niveles de alumnos comensales** (a efectos de cálculo de ratios de vigilantes):

- A.- Educación Primaria: .....
- B.- Educación Infantil (4 y 5 años) y Educación Especial: .....
- C.- Educación Infantil (3 años): .....
- D.- Educación Especial sin autonomía personal: .....

**3.- Profesores que realizarán tareas de vigilancia en el próximo curso escolar \_\_\_\_\_, según solicitudes que se adjuntan.**

**4.- Valoración global de la calidad del servicio que está prestando durante el presente curso escolar \_\_\_\_\_.**

- A. Calidad, cantidad y equilibrio nutricional de los menús: .....
- B. Procedimientos para garantizar las correctas condiciones higiénico-sanitarias: ....
- C. Desempeño de tareas propias del personal de atención al alumnado: .....

**- Valoración global del servicio** (de 0 a 10 puntos): .....

**OBSERVACIONES** (ampliar en otra página, si es necesario):

**EL/LA DIRECTOR/A DEL CENTRO,**

(sello)

**Fdo.:**

Nota informativa: Como ejemplo del cálculo de la valoración global si se desea asignar al apartado A una ponderación del 50% y a los apartados B y C una ponderación del 30 y el 20% respectivamente, habiendo concedido una puntuación a los distintos apartados de 8 puntos (A) 7 puntos (B) y 6 puntos (C), sería:  $8 \times 0,5 + 7 \times 0,3 + 6 \times 0,2 = 7,3$  puntos (muy buena).





