

CONTENIDO:

1. Responsable del plan de control nutricional.
 2. Descripción del plan de control nutricional.
 - 2.1. Necesidades nutricionales que debe cubrir el menú programado.
 - 2.2. Estructura básica del menú.
 - 2.3. Frecuencia de los distintos grupos de alimentos.
 - 2.4. Tamaño de las raciones para conseguir estas necesidades nutricionales.
 - 2.5. Otras consideraciones.
 - 2.6. Dietas especiales.
 3. Sistema de información a las familias.
 4. Controles a efectuar.
 5. Archivo de la documentación y registros del plan.
 6. Histórico de ediciones.
- Anexo 1: Acreditación de la formación de la persona responsable de la supervisión de los menús.
- Anexo 2: Contenido de la formación en dietas especiales.
- Anexo 3: Contenido de la información concreta a las familias del centro.
- Anexo 4: Registros derivados del plan.

Los menús servidos suministrarán los aportes alimentarios en cantidad y calidad suficientes para satisfacer las necesidades nutricionales del colectivo al que van destinados.

Teniendo en cuenta que la edad escolar es una etapa de crecimiento y desarrollo corporal el control nutricional de los menús servidos en los comedores escolares es fundamental.

Los criterios fijados en este plan como base para la programación de los menús escolares se basan en las recomendaciones establecidas en el Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos, de 21 de julio de 2010, y la Guía de Comedores Escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón, de 3 de julio de 2013.

1. Responsable del plan de control nutricional.

La persona responsable de este plan es el Responsable de Calidad y en todo caso, los menús programados son supervisados por profesionales con formación acreditada y adecuada para ello. Se adjunta a este plan el título formativo de la persona responsable de la supervisión de los menús.

2. Descripción del plan de control nutricional.

Para realizar la programación de los menús se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- 2.1. Necesidades nutricionales que debe cubrir el menú programado.
- 2.2. Estructura básica del menú.
- 2.3. Frecuencia de los distintos grupos de alimentos.
- 2.4. Tamaño de las raciones para conseguir estas necesidades nutricionales.
- 2.5. Otras consideraciones.
- 2.6. Dietas especiales.

2.1. Necesidades energéticas y nutricionales que debe cubrir el menú programado.

La comida del medio día debe aportar alrededor del 30-35% de las necesidades energéticas diarias, por lo que para la programación de los menús escolares tomaremos como referencia la siguiente tabla:

Tabla 1: Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

	EDAD (años)	ENERGÍA (kcal/día)	35% ENERGÍA (kcal/día)
Niños	3-8	1742	610
Niñas	3-8	1642	575
Niños	9-13	2279	798
Niñas	9-13	2071	725
Niños	14-18	3152	1103
Niñas	14-18	2368	829

2.2. Estructura básica del menú.

La estructura básica del menú será la siguiente:

- *Primer plato*: Constituido por arroz, pasta, legumbres, patatas o verduras y hortalizas, crudas o cocidas.

- *Segundo plato*: Es de elección el grupo de alimentos proteicos: carne, pescados y huevos.

- *Guarnición*: Puede ser muy diversa y el tipo de alimentos que se utilicen dependerá de la composición del primer plato, aunque generalmente se priorizarán las verduras y ensaladas en sus distintas variedades.

- *Plato único*: Se puede optar por ofrecer un plato único cuando éste contenga todos los elementos de un primer y un segundo plato, carne o pescado, patatas, legumbres o verduras, arroz o pasta, etc.

- *Pan*: La comida se acompañará con una ración adecuada de pan.

- *Postre*: La fruta será el postre habitual. En cuanto a los postres lácteos se priorizará el yogur frente a otros productos lácteos (flan, natillas, etc.).

2.3. Frecuencia de los distintos grupos de alimentos.

Para asegurar una alimentación variada y equilibrada a la hora de realizar la programación de los menús se tendrá en cuenta que la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos cumpla lo indicado en la siguiente tabla:

Tabla 2: Frecuencia semanal de consumo.

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL
Primeros platos	
Arroz	1
Pasta*	1
Legumbres	1-2
Hortalizas y verduras	1-2
Segundos platos	
Carnes	1-3
Pescados	1-3
Huevos	1
Guarniciones	
Ensaladas variadas	1-2
Otras guarniciones (patatas, verduras...)	3-4
Postre	
Fruta fresca de temporada	4
Lácteo	1

* En las pastas no se incluyen las pizzas porque, salvo excepciones, se consideran platos precocinados.

Justificación de variaciones respecto al Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos y la Guía de Comedores Escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón:

- Huevos: Debido a la complejidad del uso del huevo, sobre todo en servicios exteriores en los que los menús se elaboran en nuestra cocina central ya sea en línea caliente o línea fría, su presentación como segundo plato lo limitamos a máximo 1 vez a la semana, pudiendo haber semanas en las que no nos encontremos con un plato de huevo en sí sino con el huevo (ovoproducto) como parte de su elaboración, como puede ser en rebozados, empanados o parte de la composición del plato.

- Guarniciones : La guarnición de ensalada se planteará para los segundos platos que no lleven salsa (carnes o pescados a la plancha, horno, rebozados, empanados...) ya que si se pone ensalada junto a platos con salsa, ésta se moja y empeora considerablemente la calidad organoléptica del plato.

2.4. Tamaño de las raciones para conseguir estas necesidades nutricionales.

A la hora de elaborar las comidas y preparar el número de raciones que van a cada centro (en el caso de servicios exteriores) debemos tener en cuenta una “ración media” para el rango de edad de los niños y niñas a los que servimos, de forma que con la cantidad total de comida que se envía se pueda distinguir en los centros entre los más pequeños y los más mayores.

Tabla 3: Tamaño medio de las raciones para niños y niñas de infantil y primaria.

GRAMAJE PARA ELABORACIÓN EN COCINA:		INFANTIL 3-6 años (*)	PRIMARIA 7-12 años (*)	Referencia para usar en cocina (gramaje medio)
LÁCTEOS	Queso	25-30g	50-60g	25-50g
	Yogur o producto lácteo (postre)	125g	125g	125g
CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS	Legumbres (plato principal)	30g	60g	50-60g
	Patatas (plato principal)	150-200g	200-250g	180-200g
	Patatas (guarnición)	90-100g	90-100g	90g
	Arroz, pasta (plato principal)	50-60g	60-80g	60g
	Arroz, pasta (sopa)	20-25g	20-25g	20-25g
	Pan tipo barra (acompañamiento)	30g	30g	30g
VERDURAS	Plato principal	120-150g	120-150g	120-150g
	Guarnición	60-75g	60-75g	60-75g
CARNES Y DERIVADOS, AVES, PESCADOS Y HUEVOS	Filete	50-60g	80-90g	80-90g
	Chuletas de cerdo (peso bruto)	70-80g	100-120g	100-120g
	Costillas de cordero (peso bruto)	70-80g	100-120g	100-120g
	Carne picada (albóndigas, hamburguesas, salchichas)	30-60g	80-90g	80-100g
	Pollo asado, guisado (peso bruto)	80-90g	150-160g	180-240g
	Pescado en filetes	70-80g	100-120g	90-120g
	Huevos	1 unidad	1-2 unid	1 unidad
	Tortilla de patata	70g	130g	130g
	Tortilla francesa	80g	80g	80g
Embutido y fiambre	25-30g	25-30g	25-30g	
FRUTA	Fruta fresca	80-100g	80-100g	90-150g

Los pesos son de producto crudo y bruto.

(*) Tamaño orientativo de las raciones para población en edad según el Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos. Consejo Interterritorial de Sistema Nacional de Salud. 21 de julio de 2010

RACIÓN A SERVIR EN LOS CENTROS:		INFANTIL 3-6 años	PRIMARIA 7-12 años
LÁCTEOS	Queso	1 loncha	1 loncha
	Yogur o producto lácteo (postre)	1 envase	1 envase
CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS	Legumbres (plato principal)	1 cazo	1 + ½ cazo
	Patatas (plato principal)	1 cazo	1 + ½ cazo
	Patatas (guarnición)	¼ rasera	½ rasera
	Arroz, pasta (plato principal)	1 rasera	1 + ½ rasera
	Arroz, pasta (sopa)	1 cazo	1 + ½ cazo
	Pan tipo barra (acompañamiento)	3 dedos de largura	3 dedos de largura
	VERDURAS	Plato principal	1 cazo
Guarnición		¼ rasera	½ rasera
CARNES Y DERIVADOS, AVES, PESCADOS Y HUEVOS	Filete	1 filete de pechuga 1 filete de lomo, ternera asada, redondo de pavo, jamón asado, librillos..	1 filete de pechuga 2 filetes de lomo, ternera asada, redondo de pavo, jamón asado, librillos...
	Chuletas de cerdo (peso bruto)	1 chuleta	1 chuleta
	Costillas de cordero (peso bruto)	2 chuletilas	2 chuletilas
	Carne picada (albóndigas, hamburguesas, salchichas)	1 hamburguesa 3 albóndigas 2 salchichas	1 hamburguesa 4 albóndigas 3 salchichas
	Pollo asado, guisado (peso bruto)	1 jamoncito 1 muslo	2 jamoncitos 1 muslo
	Pescado en filetes	1 filete mediano 2 filetes pequeños (ventresca de merluza...)	1 filete mediano 2 filetes pequeños (ventresca de merluza...)
	Huevos	1 unidad	1 unidad
	Tortilla de patata	1 trozo	1 trozo
	Tortilla francesa	1 unidad	1 unidad
	Embutido y fiambre	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón
FRUTA	Fruta fresca	1 unidad	1 unidad

(*) Existen productos que, como las pechugas, chuletas, hamburguesas, filetes de pescado..., no son divisibles por lo que garantizamos la ración para el mayor rango de edad.

2.5. Otras consideraciones.

- Se evitarán en todo lo posible los productos precocinados. En caso de ofertar alguno, la frecuencia máxima será de tres veces al mes, evitando que las guarniciones que les acompañen sean frituras.
- La frecuencia máxima de frituras será, para los segundos platos, un máximo de dos veces por semana y, en las guarniciones, un en las guarniciones, un máximo una vez por semana.
- Las preparaciones cárnicas con mayor contenido en grasa (salchichas, hamburguesas, albóndigas, etc.) se podrán incluir con una frecuencia máxima de una vez por semana, evitando que estén acompañadas de guarniciones fritas.
- Se utilizará aceite de oliva para aliño en crudo de ensaladas y verduras.
- Se moderará el uso de sal en el cocinado de los alimentos. Los caldos de carne concentrada o cualquier producto que tenga en su composición potenciadores del sabor como, por ejemplo, el glutamato monosódico, a menudo tienen demasiada sal por lo que debe limitarse su uso y, en caso de utilizarse, no añadir sal suplementaria a la comida.
- Se evitará el uso de guantes de látex para impedir la transferencia de proteínas de látex de los guantes fabricados a base de este material a los alimentos que han sido manipulados con éstos, pudiendo causar reacciones anafilácticas en personas sensibilizadas.

2.6. Dietas especiales.

Tanto en la Cocina Central como en las Cocinas In Situ, se elaboran menús especiales para comensales con intolerancias, alergias alimentarias u otras enfermedades que así lo exijan, diagnosticadas por especialistas y con el correspondiente certificado médico que acredite la imposibilidad de ingerir determinados alimentos.

El personal de cocina y comedor Comer Bien, S.L. está formado en la elaboración y manipulación de dietas especiales. Al inicio de la actividad en un centro y siempre que surge una nueva incorporación de personal, Comer Bien S.L. forma a todos sus trabajadores de cocina, office y monitores de comedor en “Alergias e Intolerancias Alimentarias” (Indicamos como Anexo 1 el contenido de esta formación).

Los peticiones de dietas especiales junto con el certificado médico correspondiente se harán llegar desde el centro al Departamento de Calidad de Comer Bien, S.L. Quien diseña un menú que se ajuste a las necesidades concretas. La información de la presencia de una dieta especial se hará llegar al personal de cocina y comedor del centro.

Comer Bien, S.L. proporcionará dietas especiales por aspectos culturales o religiosos en las que se motive la exclusión de un tipo de alimento, siempre que las condiciones de organización e instalaciones lo permitan y sea asumible económicamente.

En el caso de servicios exteriores en línea fría se dejará constancia de los alérgenos presentes en la etiqueta de la barqueta y siempre que el menú no pueda ajustarse al basal se enviará una barqueta independiente debidamente etiquetada.

En servicios exteriores en línea caliente, siempre que el menú no pueda ajustarse al basal, se enviará una barqueta independiente debidamente identificada con el nombre de la dieta a la que corresponde.

En los centros con cocina in situ se hará llegar al personal de la cocina toda la información necesaria para la elaboración de la dieta y evitar posibles contaminaciones cruzadas.

3. Sistema de información a las familias.

Comer Bien, S.L. proporcionará a los centros, ya sea impreso o a través de alguna herramienta de internet, la programación de menús, siendo los centros quienes les harán llegar el menú a las familias.

Dependiendo del centro, puede plantearse una programación mensual o trimestral, pero en todos los casos contendrá como mínimo los siguientes aspectos:

- Composición del menú diario: Primer plato + Segundo plato + Postre.
- Todos los menús van acompañados de una ración de pan, que está incluida en el análisis nutricional.
- Análisis nutricional de los menús programados para los rangos de edad a los que está destinado el menú.
- Recomendaciones para las cenas.
- Cualquier otra información que se considere de interés.

Adjuntamos como Anexo 2 el contenido concreto de la información a las familias.

En el caso de que hubiera que modificar alguna programación se comunicará a los centros afectados la composición del nuevo menú, que deberá cumplir con lo anteriormente descrito en el punto 2 de este plan. También se informará de la valoración nutricional del nuevo menú.

La programación con los menús de las dietas especiales se proporcionará también a los centros, ya sea impresa o a través de alguna herramienta de internet, para que se la hagan llegar

a las familias de los comensales con algún tipo de intolerancia, alergia alimentaria, enfermedad u otro tipo de dietas por motivos culturales o religiosos.

4. Controles a efectuar.

Para garantizar que se cumplen todos los requisitos establecidos en este plan de control nutricional se realizarán una serie de controles en los propios centros de consumo.

- **Mensualmente**, el personal de cocina, ASL (personal de office) o responsable del servicio de comedor en el centro cumplimentará la FICHA DE CONTROL DEL PLAN NUTRICIONAL, marcando en casilla de SI o NO según se cumpla o no el requisito que se especifica. En caso de no cumplimiento se comunicará al Jefe de Área del centro, quien lo trasladará al Departamento de Calidad, y se indicará la medida correctora que se ha tomado. Este registro es firmado y fechado por la persona que ha realizado el control y verificado por el Jefe de Área.

Se controlarán los siguientes aspectos:

- Los menús son supervisados por profesionales con formación acreditada en nutrición humana y dietética.
- Se informa de la programación de los menús a las familias con suficiente antelación.
- Se garantizan menús alternativos en el caso de intolerancias al gluten.
- En el caso de alergias o intolerancias alimentarias certificadas por especialistas se elaboran menús alternativos o se facilitan los medios de refrigeración y calentamiento exclusivos para el consumo del menú especial proporcionado por la familia.
- El personal manipulador y los monitores de comedor tienen formación específica para la manipulación segura de los menús servidos a comensales con alergias o intolerancias alimentarias.
- Correctas prácticas de manipulación, mantenimiento o servicio de los menús destinados a comensales con alergias o intolerancias alimentarias.
- Se comprueba la concordancia entre los menús suministrados y los programados.
- En caso de no cumplirse el menú previsto, ¿se valora sus repercusiones nutricionales?.
- Los menús son acordes con las frecuencias de consumo recomendadas en la Guía de Comedores Escolares de Aragón.
- Las raciones son acordes con las necesidades calóricas de cada grupo de edad.



PLAN DE CONTROL NUTRICIONAL EN COMEDORES ESCOLARES

Ed.00

2014/02

- **Diariamente**, el personal de cocina, ASL (personal de office) o responsable del servicio de comedor en el centro cumplimentará la FICHA DE CONTROL DE LA PROGRAMACION DE MENÚS, mediante la cual se comprobará que el menú servido se corresponde con el programado. En caso de no ser así se marcará en la casilla de NO, se comunicará al Jefe de Área del centro, quien lo trasladará al Departamento de Calidad, y se indicará la medida correctora que se ha tomado. Este registro es firmado y fechado por la persona que ha realizado el control y verificado por el Jefe de Área.

5. Archivo de la documentación y registros del plan.

Toda la documentación relativa a los requisitos nutricionales establecidos en este plan así como los registros que derivan del mismo, se conservarán en el centro como mínimo durante el curso escolar.

6. Histórico de ediciones.

Ed.	DESCRIPCIÓN DE LOS CAMBIOS	Elaborado por/ Fecha	Aprobado por/ Fecha
00	Edición inicial	CALIDAD Febrero 2014	GERENCIA Febrero 2014