

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Raciones
1º SEMANA	Ensalada de escarola, tomate, pepino y cebolla	Tomate natural aliñado con queso fresco y orégano	Potaje de garbanzo ecológico con calabaza y judía verde	Crema casera de calabacín, boniato, cebolla y puerro	Sopa de fideo con verduras	AZUL (min.2/mes, 1 de ellos fresco): 0
	Espagueti ecológico con salsa de tomate y carne de ternera guisada (1/2 R)	Albóndiga de cerdo/ternera frita y guisada/Arroz ecológico cocido con ajo y perejil	Merluza en salsa al limón con cebolla	Tortilla de patata cocida al horno	Pisto al vapor huevo cocido (1/2 R)	Verdura cocinada (min 2): 2
	Pera conferencia	Yogur natural	Naranja	Manzana Golden	Plátano	Verdura cruda (min 2): 2
	Pan blanco	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan blanco	Legumbres (min 1): 1
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua	Carne (max. 1,5): 1,5
						Pescado (min 1): 1
						Fruta (min 4): 4
						Huevo (min 1): 1,5
						Pasta, arroz, patatas (min 3): 4
						Pan integral (min 1): 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Raciones
2º SEMANA	<p>Lenteja con verduras (tomate, pimiento, zanahoria y patata)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino y semilla de girasol/Abadejo a la plancha (1/2 R)</p> <p>Pan blanco</p> <p>Plátano</p> <p>Agua</p>	<p>Puré casero de calabacín y puerro</p> <p>Tortilla de patata y cebolla (frita) al horno</p> <p>Pan integral</p> <p>Yogur</p> <p>Agua</p>	<p>Puchero</p> <p>Pastel de berenjena</p> <p>Pan blanco</p> <p>Manzana Golden</p> <p>Agua</p>	<p>Arroz ecológico con verduras</p> <p>Tomate natural aliñado con orégano/Salmón al horno con eneldo</p> <p>Pan blanco</p> <p>Mandarina</p> <p>Agua</p>	<p>Sopa de estrellita</p> <p>Coliflor y zanahoria cocidas y aliñadas/Filete de pollo a la plancha</p> <p>Pan blanco</p> <p>Pera conferencia</p> <p>Agua</p>	<p>AZUL (min.2/mes, 1 de ellos fresco): 1</p> <p>Verdura cocinada (min 2):2</p> <p>Verdura cruda (min 2):3</p> <p>Legumbres (min 1):2</p> <p>Carne (max. 1.5):1</p> <p>Pescado (min 1): 1</p> <p>Fruta (min 4):4</p> <p>Huevo (min 1): 1</p> <p>Pasta, arroz, patatas (min 3): 3</p> <p>Pan integral (min 1):1</p>

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Raciones
3º SEMANA	<p>Crema casera de calabaza, zanahoria, patata y puerro</p> <p>Hamburguesa de cerdo</p> <p>Pan blanco</p> <p>Plátano</p> <p>Agua</p>	<p>Ensalada de romanilla, tomate cherry, cebolla y aceituna</p> <p>Arroz ecológico cocido con ajo y perejil/Bacalao a la vizcaína</p> <p>Pan integral</p> <p>Manzana Golden</p> <p>Agua</p>	<p>Sopa de picadillo (fideos y huevo cocido 1/2 R)</p> <p>Pollo al horno (1/2 R) con verduras:(pimiento, cebolla, tomate)</p> <p>Pan blanco</p> <p>Yogur natural</p> <p>Agua</p>	<p>Potaje de alubias ecológicas con arroz ecológico</p> <p>Champiñones revuelto</p> <p>Pan blanco</p> <p>Naranja</p> <p>Agua</p>	<p>Picadillo de tomate, pimiento, pepino y atún</p> <p>Guiso de patata con cazón</p> <p>Pan blanco</p> <p>Pera conferencia</p> <p>Agua</p>	<p>AZUL (min.2/mes, 1 de ellos fresco): 0</p> <p>Verdura cocinada (min 2):3</p> <p>Verdura cruda (min 2):2</p> <p>Legumbres (min 1):1</p> <p>Carne(max 1.5):1.5</p> <p>Pescado (min 1): 2</p> <p>Fruta (min 4): 4</p> <p>Huevo (min 1): 1,5</p> <p>Pasta, arroz, patatas (min 3): 4</p> <p>Pan integral (min 1):1</p>

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Raciones
4ª SEMANA	<p>Macarrones ecológicos con salsa de tomate y atún</p> <p>Revuelto (1/2 R) de calabacín y cebolla</p> <p>Pan blanco</p> <p>Mandarina</p> <p>Pan blanco</p> <p>Agua</p>	<p>Ensalada griega (tomate, pepino, cebolla roja, queso fresco y aceituna)</p> <p>Arroz ecológico meloso con marisco</p> <p>Naranja</p> <p>Pan integral</p> <p>Agua</p>	<p>Sopa de estrellita</p> <p>Pollo en salsa con champiñones salteados</p> <p>Melón</p> <p>Pan blanco</p> <p>Agua</p>	<p>Lenteja a la jardinera</p> <p>Coliflor cocida y salteada/Tortilla francesa (1/2 R)</p> <p>Plátano</p> <p>Pan blanco</p> <p>Agua</p>	<p>Estofado de patata</p> <p>Ensalada de lechuga iceberg, pepino, naranja y cebolleta/Boquerón frito</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan integral</p> <p>Agua</p>	<p>AZUL (min.2/mes, 1 de ellos fresco): 1,5</p> <p>Verdura cocinada (min 2):3</p> <p>Verdura cruda (min 2):2</p> <p>Legumbres (min 1):1</p> <p>Carne (max1.5):1</p> <p>Pescado (min 1):1</p> <p>Fruta (min 4):4</p> <p>Huevo (min 1): 1</p> <p>Pasta, arroz, patatas(min 3): 4</p> <p>Pan integral (min 1):1</p>

LAS VERDURAS Y HORTALIZAS DE LA ESTACIÓN SERÁN DIFERENTES EN CADA MES, DEPENDIENDO DE LA ÉPOCA Y LA DISPONIBILIDAD. COMO ORIENTACIÓN SE COMPLEMENTA EL MENÚ CON UN CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA, PROPUESTO POR EL MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIOAMBIENTE.

CRITERIOS NUTRICIONALES DE EVALUACIÓN DEL PAN EVACOLE 2020 - 2023

Anexo 2. Requisitos nutricionales críticos

A. Cumple los criterios de energía y macronutrientes establecidos en el Plan.

Para el cálculo se utiliza como referencia la Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA) del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

En el caso de alimentos transformados, la referencia será la información de etiquetado.

Si se utiliza un ingrediente que puede llegar sin etiquetar, y no está en BEDCA, ni en la base de datos Evacole, la empresa debe proponer su inclusión aportando información de una fuente solvente. Una vez validada, la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental la incluye en la base de datos.

Los criterios de energía y macronutrientes que se establecen para la media de los 5 menús de cada semana, con un margen de $\pm 10\%$, son:

Grupo escolar	Sexo	Energía (35% kcal/día)	Grasas (gr)	Proteínas (gr)	Hidratos de carbono (gr)
2º Infantil (3-6)		485 ± 10%	11-19	15-18	55-73
Primaria (7-12)		697 ± 10%	15-27	21-26	78-105
Secundaria (13-15)		921 ± 10%	20-36	28-35	104-138
Bachiller (16-18)	Hombres	1.109 ± 10%	25-43	33-42	125-166
	Mujeres	875 ± 10%	19-34	26-33	98-131

Anexo 3. Frecuencia de consumo semanal

La frecuencia de consumo semanal se establece como un número de raciones para cada grupo de alimentos.

Grupo de alimentos	Raciones / semana en menú escolar
Verdura cocinada	Mínimo 2
Verdura cruda	Mínimo 2
Legumbres	Mínimo 1
Carne	Máximo 1,5
Pescado	Mínimo 1
Fruta	Mínimo 4
Huevo	Mínimo 1
Pasta, arroz, patatas	Mínimo 3 (1 de cada)
Pan Integral	Mínima 1

Para el cálculo del número de raciones, se suman las cantidades de cada grupo de alimento de todos los platos que componen el menú diario. De esta suma, el número de raciones es:

- ♣ Se desestiman cantidades inferiores al 40%.
- ♣ Media ración: entre el 40 y el 90% del gramaje de referencia especificado en la tabla anterior.
- ♣ Una ración: entre el 90 y el 140%.
- ♣ Una ración y media: entre el 140 y el 190%.
- ♣ Dos raciones: cantidades superiores al 190%. En el caso de utilizar alimentos transformados, en el cálculo se incluye el desglose de sus ingredientes.

Anexo 4. Requisitos nutricionales específicos

Incluye nueve apartados, cada uno que cumple suma 3 puntos. La puntuación de la dimensión puede estar entre 0 y 27 puntos.

1. Utiliza aceite de oliva virgen extra en todos los platos. No se penaliza el uso de aceite vegetal alto oleico ($\geq 75\%$) para fritura. Suma 3 puntos si se cumple en la planilla entera.
2. Utiliza sal yodada en cantidad adecuada. Se considera adecuada entre 0,1 y 1,2 gr / 100 gr de producto. Suma 3 puntos si se cumple en la planilla entera.

3. No añades grasas trans. El plato solo puede tener las presentes de forma natural en las grasas de origen animal. Suma 3 puntos si se cumple en la planilla entera.

4. En relación al pescado, la planilla incluye:

a. Pescado azul: al menos 2 veces, y de ellas al menos 1 es fresco (no conserva).

b. Especies que pueden tener un alto contenido en mercurio: no las incluye para comensales de hasta 10 años de edad, y en los mayores de 10 años como máximo incluye 1 ración en la planilla.

Suma 3 puntos si cumple todos los criterios en la planilla.

5. Utiliza recetas diferentes. Se considera una receta diferente cuando cambia el proceso culinario y/o alguno de los dos ingredientes de mayor peso. El número de recetas que se puede repetir como máximo es 2 veces en la planilla para los siguientes grupos de alimentos:

RECETAS VERDURAS COCINADAS:

Crema casera de calabacín, boniato, cebolla y puerro

Pisto al vapor

Puré casero de calabacín zanahoria y puerro

Pastel de berenjena al horno

Coliflor y zanahoria cocida y aliñada

Crema casera de calabaza, zanahoria, patata y puerro

Verduras al horno (pimiento, cebolla y tomate)

Champiñón revuelto

Revuelto de calabacín y cebolla

Champiñón salteado

Coliflor cocida y salteada

RECETAS VERDURAS CRUDAS:

Ensalada de escarola, tomate, pepino y cebolla

Tomate natural aliñado con queso fresco y orégano

Ensalada de lechuga, tomate y pepino

Tomate natural aliñado con orégano

Ensalada de romanilla, tomate cherry, cebolla y aceituna

Picadillo de tomate, pimiento, pepino y atún

Ensalada griega (tomate, pepino, cebolla roja, queso fresco y aceituna)

Ensalada de iceberg, pepino, naranja y cebolleta

RECETAS PATATAS:

Tortilla de patata cocida al horno

Tortilla de patata y cebolla (frita) al horno

Guiso de patata con cazón

Estofado de patata

RECETAS ARROZ:

Arroz ecológico cocido con ajo y perejil

Arroz ecológico con verduras

Arroz ecológico meloso con marisco

Potaje de alubias ecológicas con arroz ecológico

RECETAS PASTA:

Espagueti ecológico con salsa de tomate y carne de ternera (1/2 R)

Sopa de fideo con verduras

Sopa de estrellita

Sopa de picadillo (fideos y huevo cocido 1/2 R)

Macarrones ecológicos con salsa de tomate y atún

Sopa de estrellita

RECETAS CARNE Y DERIVADOS:

Espagueti ecológico con salsa de tomate y carne de ternera guisada (1/2 R)

Albóndiga de cerdo/ternera frita y guisada

Filete de pollo a la plancha

Pollo al horno

Pollo en salsa

Hamburguesa de cerdo

RECETAS PESCADO:

Merluza en salsa al limón con cebolla

Abadejo a la plancha

Bacalao a la vizcaína

Guiso de patata con cazón

Boquerón frito

RECETAS HUEVOS:

Tortilla de patata cocida al horno

Pisto al vapor huevo cocido

Tortilla de patata y cebolla (frita) al horno

Sopa de picadillo (fideos y huevo cocido)

Champiñón revuelto

Revuelto de calabacín y cebolla

Tortilla francesa

6. Hay rotación de alimentos. El número de alimentos distintos en cada grupo se muestra en la siguiente tabla:

Grupo de alimentos	Número de alimentos distintos
Verduras crudas	Mínimo 8 diferentes
Verduras cocinadas	Mínimo 10 diferentes
Legumbres	Mínimo 3 diferentes
Carne	Mínimo 3 diferentes
Pescado	Mínimo 6 diferentes
Fruta	Mínimo 5 diferentes

Suma tres puntos si se cumple para todos los grupos de alimentos.

VERDURAS CRUDAS:

Calabacín, puerro, pepino, cebolla, cebolleta, lechuga, romanilla, pimiento, tomate cherry, lechuga iceberg.

VERDURAS COCINADAS:

Calabacín, puerro, pimiento, cebolla, berenjena, coliflor, zanahoria, champiñón, tomate, calabaza y judía verde

LEGUMBRES:

Lenteja, garbanzo y alubia

CARNE:

Ternera, pollo, cerdo

PESCADO:

Merluza, boquerón, salmón, abadejo, cazón y bacalao

FRUTA:

Plátano, naranja, mandarina, pera, melón y manzana.

7. Utiliza técnicas culinarias diferentes. El número de técnicas culinarias distintas en la planilla por grupo de alimentos como mínimo es:

Evaluación de la oferta alimentaria en centros escolares de Andalucía: Guía Técnica para profesionales

- **Fritos**

Se entiende por fritura al proceso culinario consistente en la cocción de un alimento mediante la inmersión rápida en un recipiente lleno de materia grasa muy caliente (más de 100 °C), obteniéndose un alimento seco, crujiente y dorado. Los fritos no son un grupo de alimentos, sino un tipo de proceso culinario al que se somete el alimento. Solo se podrá ofertar como máximo un alimento frito como ración (ej. Merluza frita; ración, valor 1) y como ingrediente (ej. guarnición de patatas fritas; media ración, valor 0,5) y nunca el mismo día.

Grupo de alimentos	Técnicas culinarias diferentes
Verduras y hortalizas	Mínimo 5
Carne	Mínimo 3
Pescado	Mínimo 3
Huevos	Mínimo 2

Suma tres puntos si se cumple para todos los grupos de alimentos.

VERDURAS Y HORTALIZAS:

Hervido, vapor, horno, salteado y guiso

CARNE:

Plancha, fritura, guiso, horneado.

PESCADO:

Horno, salteado, guiso, fritura.

HUEVOS:

Hervido, salteado.

8. Usa ingredientes que mejoran el consumo de verduras. Suma 3 puntos si las usa al menos 1 vez cada semana.

1º semana: queso fresco

2º semana: semilla de girasol

3º semana: atún natural y aceituna

4º semana: aceituna y naranja