

**POLÍTICA NUTRICIONAL  
PROPUESTA POR EL  
DEPARTAMENTO DE  
EDUCACIÓN, POLÍTICA  
LINGÜÍSTICA Y CULTURA  
DEL GOBIERNO VASCO**

Este documento se corresponde exactamente al anexo II incluido en los pliegos técnicos que se exigieron cumplir a las empresas adjudicatarias del último concurso público lanzado por el Departamento de Educación, Política lingüística y Cultura para cubrir el servicio de comedor de los centros escolares públicos. Por tanto, no es nuestra propuesta sino los mínimos que la administración pide y que deberían cumplirse.

En él se describen 6 aspectos para el diseño de los menús que tendrá que tener en cuenta la empresa aspirante a lograr ese contrato para garantizar un mínimo de calidad. Son:

1. Calidad de las materias primas, donde se explican aquellos alimentos que pueden emplearse y aquellos que no, y en que circunstancias diferenciados por tipos.
2. Condiciones nutricionales, donde se indica el aporte energético que debe tener cada menú.
3. Frecuencias de Consumo de los diferentes platos que conforman el menú, donde establece el número máximo y mínimo de veces por semana que deben servirse los diferentes tipos de comidas.
4. Composición básica del menú escolar. Se establecen tipos de alimentos a servir en los primeros platos, segundos y postres, ingredientes secundarios posibles, formas de cocinado o de presentación.
5. Gramajes. Se proponen unas cantidades mínimas de cada alimento.
6. Denominaciones en función de los ingredientes secundarios posibles.

A la hora de planificar los menús la contratista valorará las características gastronómicas y culinarias de la zona, las recomendaciones de los expertos, las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y las tendencias actuales en la alimentación de los niños y adolescentes. Deberá tener muy presente el enfoque ofrecido por la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (Programa NAOS), con el

fin de fomentar una alimentación saludable y el Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos (Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud).

A continuación se describen aquellos aspectos a tener en cuenta por la empresa adjudicataria para desarrollar una correcta Política Nutricional:

---

## PRIMERO. CALIDAD DE LAS MATERIAS PRIMAS

La empresa adjudicataria acreditará documentalmente (según Anexo I. Especificaciones de Materias Primas), que todas las materias primas y productos alimenticios para la elaboración de los menús proceden de empresas autorizadas de acuerdo con la legislación vigente.

A continuación se expone un listado de las categorías exigidas a las materias primas para la elaboración de comidas para comedores escolares. Cualquier variación respecto a las categorías de los productos requerirá de una validación previa por parte del Departamento de Departamento de Educación, Política Lingüística y Cultura.

---

### ACEITES Y GRASAS

No se podrán utilizar aceites ricos en ácidos grasos saturados (coco, palma, palmito) o en ácidos grasos trans.

Los tipos de aceite validados para su uso en los menús son los siguientes:

- Aceites de oliva vírgenes son los aceites obtenidos del fruto del olivo únicamente mediante procedimientos mecánicos u otros medios físicos en condiciones, particularmente térmicas, que no produzcan alteración del aceite y que no hayan tenido más tratamiento que el lavado, la decantación, la centrifugación y el filtrado.

- Aceite de oliva es el aceite constituido por la mezcla de aceite de oliva refinado y aceite de oliva virgen (mínimo 10%).
- Aceite refinado de girasol
- Aceite refinado de girasol alto oleico que deberá tener una proporción de oleico superior al 75%

El aceite utilizado para aderezos y aliños de ensaladas será siempre aceite de oliva virgen extra o aceite de oliva virgen.

Para las frituras se utilizará preferentemente el aceite de oliva o el aceite de girasol alto oleico.

---

### CARNES

Las carnes de las diferentes especies cárnicas serán preferentemente frescas. En caso de utilizar carnes frescas envasadas al vacío la caducidad máxima desde sacrificio será de 21 días.

En caso de utilizar carnes ultracongeladas la caducidad máxima desde sacrificio será de 1 año. En este caso el tiempo de permanencia en fresco hasta su ultracongelación no podrá superar los 3 días.

Carne de cerdo se usarán piezas como lomo, cabezada, chuletero, paleta, costilla o magro de jamón.

En el caso de carne de vacuno se utilizará ternera, pudiendo utilizar de forma excepcional añejo (previa validación por parte del Departamento).

Para guisar se utilizarán carnes troceadas de aguja, zancarrón, pechos y/o faldas.

Para filetes se utilizarán carnes fileteadas de piezas como tapas, redondo, babillas o de piezas como espaldillas, contra y/o deshuesadas. Estas piezas serán siempre de categoría primera.

La carne de ave será limpia y exenta de golpes, hematomas y plumas, usando piezas como pechugas, muslos, jamoncitos, contramuslos y cuartos traseros.

## CARNE PICADA

El porcentaje de materia grasa y relación colágeno-proteína será el siguiente:

- Carne picada magra, deberá tener un contenido en grasa < al 7% y relación colágeno-proteína < 12 %.
- Carne picada vacuno, deberá tener un contenido en grasa < al 20% y relación colágeno-proteína < 15 %.
- Carne picada que contiene carne de porcino, deberá tener un contenido en grasa < al 30% y relación colágeno-proteína < 18 %.

## DERIVADOS CÁRNICOS NO TRATADOS POR CALOR

A. Derivados cárnicos no sometidos a tratamiento. Origen de la carne mezcla de especies (hamburguesas, burger meat, albóndigas y salchichas frescas).

Deberán contener un porcentaje mínimo en su composición del 75% de carne y un máximo del 20% de contenido en grasa.

En ningún caso la denominación del alimento podrá inducir a engaño (incluyendo mención sobre el/los tipos de carne que los componen)

B. Derivados cárnicos no sometidos a tratamiento de ternera (hamburguesas, albóndigas y salchichas frescas).

Se permitirá que una vez al mes como máximo el plato de carne de ternera sea sustituido por un preparado de carne de ternera. Este preparado de carne, deberá cumplir las siguientes especificaciones:

- El origen de la carne deberá ser únicamente de la especie ternera.
- Contener un porcentaje mínimo del 85 % de carne de ternera
- El resto deberán ser ingredientes naturales que realicen una función de mejora del producto: huevo pasteurizado, vegetales, leche, pan, sal, especias...
- No está permitido el uso de: antioxidantes, conservantes, aromas, ni colorantes,

- No podrá tratarse de un Burger Meat.
- C. Derivado cárnico marinado-adobado (Lomo adobado).  
Este producto deberá ser de categoría Extra.

### **Derivados cárnicos pasteurizados (jamón cocido, paleta cocida, pechuga de pavo, salchicha cocida,...)**

El jamón cocido y la Paleta cocida deberán ser de categoría comercial extra.

### **Derivados cárnicos curado-madurados (jamón o paleta curados, chorizo, salchichón,...)**

El chorizo y salchichón deberán ser de categoría comercial extra. No está permitida la utilización de chorizo fresco.

---

## **PESCADOS**

Es obligatorio que aparezca la variedad de pescado en la programación de los menús por escrito.

Se servirán limpios exentos de espinas, escamas y vísceras y en su caso fileteados.

Quedan establecidas como especies aceptadas para su inclusión en los menús las siguientes:

La inclusión de nuevas variedades de pescados, moluscos y cefalópodos estará sujeta a un estudio de validación que deberá presentar la contratista para su aprobación al Departamento de Departamento de Educación, Política Lingüística y Cultura.

### **PREFORMADOS DE PESCADO.**

En el caso de la utilización de preformados de pescados, estos deberán contener no menos de un 80% de contenido en pescado. En este caso también es necesario presentar previamente el estudio de validación, para su posterior aprobación por parte del Departamento de Departamento de Educación, Política Lingüística y Cultura.

---

## HUEVOS Y OVOPRODUCTOS

Los huevos frescos deben ser de categoría A.

El tamaño mínimo exigido será el tamaño L (grandes de 63 a 73 g).

Los ovoproductos cumplirán las disposiciones de la Reglamentación Técnico-Sanitaria correspondiente. En el caso de los ovoproductos líquidos pasterizados se admitirán exclusivamente los elaborados a partir de huevos de gallina, sin adición de conservantes, ni colorantes.

---

## PRECOCINADOS

Quedan establecidos como productos aceptadas para su inclusión en los menús las siguientes:

Es obligatorio que aparezca la denominación de producto de forma completa en la programación de los menús por escrito.

La inclusión de nuevas variedades de precocinados estará sujeta a un estudio de validación que deberá presentar la contratista para su aprobación al Departamento de Departamento de Educación, Política Lingüística y Cultura.

---

## CEREALES Y DERIVADOS (ARROZ, PASTA Y PAN)

Los cereales empleados serán de calidad extra o primera. Se deberá potenciar en lo posible el empleo de variedades integrales.

En cuanto al arroz se recomienda el uso de las siguientes categorías: extra (8% de grano partido) o primera (13% de grano partido).

En el caso de pastas alimenticias, se elaborarán a partir de sémola, semolinas o harinas procedentes de trigo duro, semi-duro, blando o sus mezclas.

---

## LEGUMBRES

Las legumbres utilizadas serán siempre de calidad Extra. Los granos presentan la forma, el aspecto, el desarrollo y la coloración característicos del tipo comercial. Deben estar exentos de defectos, a

excepción de muy ligeras alteraciones superficiales, siempre que éstas no perjudiquen al aspecto general, a la calidad ni a su presentación en el envase.

---

## VERDURAS

Se utilizará en la medida de lo posible verdura fresca de temporada Ver anexo IV Tabla de productos de temporada.

---

## CONSERVAS VEGETALES

Las categorías utilizadas serán de calidad extra y primera.

---

## FRUTAS

Se utilizará fruta de temporada ver anexo IV Tabla de productos de temporada. Las categorías utilizadas serán de calidad extra y primera.

Las frutas frescas se presentarán enteras, sanas y limpias, exentas de toda humedad externa anormal y carecerán de olor o sabor extraños. Deberán presentar aspecto y desarrollo normales, según la variedad, estación y zona de producción.

Debe ser fruta sana, es decir no poseer señales evidentes de haber sido atacada por hongos, bacterias, virus, insectos, ácaros, roedores, aves o sufrir cualquier otra lesión de origen físico o mecánico que afecte a su integridad. No presentarán señales de descomposición, aunque sea de forma parcial. Las reglamentaciones correspondientes señalarán las tolerancias admitida a este aspecto.

Se debe tratar de fruta limpia, que presenta su epidermis libre de cuerpos extraños adheridos a su superficie. Tampoco deberán contener residuos de productos empleados en su tratamiento en cantidad superior a los límites de tolerancia.

Las frutas deberán hallarse en un estado de maduración que les permita conservarse bien durante su transporte y manipulación y llegar en condiciones satisfactorias hasta su consumo. Deberán cumplir con los requisitos de madurez marcados en su correspondiente norma de comercialización.

---

## **SAL Y OTROS CONDIMENTOS.**

Se debe evitar condimentar los platos con caldo de carnes concentrados o cualquier tipo de aditivo que contenga en su composición potenciadores de sabor como glutamato monosódico.

La OMS recomienda reducir la ingesta de sodio por debajo de los 2 g (5 g de sal) al día en el caso de los adultos. En el caso de los niños debe reducirse para que sea proporcional a las necesidades energéticas del niño.

Se moderará el uso de sal en el cocinado de los alimentos y se dará preferencia a la utilización de sal yodada, atendiendo a las circunstancias de cada comunidad.

---

## **HOMOLOGACIÓN DE NUEVOS PRODUCTOS PARA SU INTRODUCCIÓN EN LOS MENÚS**

Para la homologación de nuevos productos, será necesario realizar un estudio de validación, el cual, deberá contener la siguiente información:

- Informe técnico de las características organolépticas.
- Relación calidad-precio.
- Estudio de presentación en platos según diferentes técnicas culinarias.
- Especificaciones de materia prima propia del catering.
- Estudio de aceptación por parte de los comensales.
- Información complementaria: características microbiológicas, características físico-químicas, formato de presentación, en caso necesario: origen, zona de captura...



Una vez presentado el informe correspondiente al Departamento, deberá ser aceptado por éste. La aceptación tendrá lugar en dos tiempos:

- Validación temporal, según el estudio presentado.
- Validación definitiva, se realizará transcurrido un año desde la validación temporal, y precisará:
  - Que se realice un estudio de aceptación,

- Que se obtenga un adecuado nivel de ingesta,
- Que se verifique el cumplimiento de especificaciones por parte del proveedor,
- Que se observe la ausencia de crisis alimentarias.

En caso de incumplimiento de cualquiera de las anteriores condiciones el Departamento de Departamento de Educación, Política Lingüística y Cultura anulará la validación.

---

## SEGUNDO. CONDICIONES NUTRICIONALES PARA LAS PROGRAMACIONES DE MENÚS ESCOLARES

El menú escolar constituirá la comida del mediodía y deberá aportar en torno al 35% del total de las necesidades de energía diaria, según aparece en la Tabla 1.

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).

Para conseguir estos aportes energéticos y proporcionar una alimentación variada y equilibrada, los menús se deberán confeccionar teniendo en cuenta la frecuencia de consumo de los diferentes grupos

de platos que se recoge en el punto TERCERO y la Composición básica del menú que se recoge en el punto CUARTO de la presente Política Nutricional.

Las raciones suministradas en cada plato deberán ser proporcionadas a la edad del grupo de escolares, según lo marcado en el punto QUINTO de la presente Política Nutricional.

Se debe procurar el consumo diario de alimentos de todos los grupos de forma que se asegure un buen aporte diario medio de nutrientes.

---

## TERCERO. FRECUENCIAS DE CONSUMO DE LOS DIFERENTES PLATOS QUE CONFORMAN EL MENÚ ESCOLAR

La composición del menú escolar de la empresa adjudicataria deberá ajustarse estrictamente a las siguientes pautas de consumo, referido a la comida realizada en el comedor escolar durante cinco días a la semana. Dichas Frecuencias serán aplicables tanto a los menús basales como a los menús especiales, con la obvia excepción de aquellos ingredientes o componentes dañinos para la salud del interesado.

Meses incompletos: Se debe tener en consideración que los menús de meses incompletos debido a festividades deben proporcionar los diferentes grupos de alimentos de forma proporcional a los días lectivos, teniendo en consideración que como media un mes tiene 21 días lectivos.

---

## CUARTO. COMPOSICIÓN BÁSICA DEL MENÚ ESCOLAR

---

### PRIMEROS PLATOS:

La forma de cocinado deberá ser sencilla, apetecible y natural para el niño, sin añadirle sabores que no correspondan (especias, saborizantes...) y con la cantidad de sal adecuada.

La denominación del plato no deberá inducir, en ningún caso, a error sobre la naturaleza del mismo.

Debe tratarse de un primer plato alterna-nte a base de legumbres con verdura, diversos tipos de verdura con patatas o solas, sopas, arroz o pasta.

### VERDURAS Y HORTALIZAS (CON O SIN PATATAS):

Obligatoriamente una vez a la semana se deberá incluir un plato de verdura, evitando que siempre se sirva en forma de puré o crema (no contabilizan como plato de verdura y hortalizas los platos de patata como ingrediente principal).

El número total de raciones servidas al mes será como mínimo de 6 raciones.

Se deberán incluir preparaciones culinarias tales como menestra, judías verdes, espinacas, guisantes... al menos dos veces al mes. Se promoverá la

información del tipo de verdura u hortaliza que se vaya a ofrecer ("ensalada de...", "ensalada con...", "menestra de...").

### **ARROZ Y PASTA:**

No deberán ir siempre acompañados de salsa de tomate para evitar de esta forma la monotonía del menú. Es conveniente asegurar el consumo de una ración de arroz o pasta entre una y dos veces a la semana.

Se deberán introducir otro tipo de preparaciones culinarias (al ajillo, en salsa verde, arroz tres delicias, paella, con verduras...). Se potenciará en lo posible el empleo de variedades integrales.

### **LEGUMBRES (CON VERDURA O PATATA):**

Es conveniente asegurar el consumo de una ración de legumbres entre una y dos veces a la semana, procurando fomentar la variedad (garbanzos, lentejas, alubias pintas, soja etc.) y alternando las técnicas de preparación, priorizando los acompañamientos de verduras frente a derivados cárnicos. 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, debiendo alcanzar una oferta de seis raciones mensuales.

---

## **SEGUNDOS PLATOS:**

La forma de cocinado deberá ser variada, sencilla, apetecible y natural sin añadiduras de sabores no correspondientes y con la cantidad de sal adecuada.

### **CARNES: 2/semana mínimo**

Se deberán priorizar las piezas con menor contenido en grasa procedente de pollo, pavo, ternera, cerdo, conejo o cordero. Se deberá evitar que las preparaciones cárnicas con mayor contenido en grasa estén acompañadas de guarniciones fritas.

Se deben elegir todos los tipos de técnicas culinarias, dando preferencia a las más sencillas y poco grasas,

limitando fritos, rebozados, guisos y estofados grasos. Deberá identificarse la técnica culinaria, sobre todo en el caso de horneado, rebozado, empanado, fritura (según punto 9.3 y 9.7).

En ningún caso la denominación del plato podrá inducir a error sobre la identidad de la especie (ejemplo: escalope sin especificar la especie animal).

Obligatoriamente **una vez a la semana** se deberá incluir carne de ternera. Se permitirá que una vez al mes como máximo el plato de carne de ternera sea sustituido por un derivado cárnico no sometido a tratamiento de ternera (este plato debido a su composición

nutricional no computa como derivado cárnico no sometido a tratamiento mixto).

### **DERIVADOS CÁRNICOS NO SOMETIDOS A TRATAMIENTO MIXTOS: 2/mes máximo.**

Albóndigas, Burger meat, hamburguesas y salchichas frescas. Limitar su consumo por tratarse de carnes de peor calidad nutritiva que generalmente se acompañan de salsas ricas en grasas. Dos veces al mes como máximo.

### **PESCADOS: 1/semana mínimo**

Se utilizará en la medida de lo posible pescado fresco, con una frecuencia mínima de una vez al mes

Se procurará que su presentación a lo largo del mes sea variada, fomentando la variedad y alternando entre pescados azules (grasos) y blancos (magros). Se establece una frecuencia mínima de pescado azul una vez al mes.

El número total de raciones servidas al **mes será como mínimo de 6 raciones**, no contabilizando como una ración productos preformados/derivados con contenido en pescado inferior al 80%.

**Preformado de pescado:** Se utilizará con una frecuencia máxima de 1 al mes (en caso de ser un

preformado empanado/rebozado sometido a fritura también se considera un Precocinado). En ningún caso la denominación del plato podrá inducir a error, sobre la identidad de la especie, deberá identificarse la técnica culinaria, sobre todo en el caso de horneado, rebozado, empanado, fritura e identificarse cuando se trata de pescado fresco. (según punto 9.3 y 9.7)

Además de con mahonesa, se deberá preparar con limón, al horno, en salsa verde....

Se debe tener especial cuidado en aportar tipos de pescado y preparaciones culinarias ausentes de espinas.

### **HUEVOS: 1/semana máximo**

Principalmente en forma de tortillas, huevo cocido o frito.

### **DERIVADOS CÁRNICOS PASTEURIZADOS: 1/mes máximo**

Serán preferentemente Jamón cocido, Paleta cocida o Salchicha cocida.

### **PRECOCINADOS: 2/mes máximo**

Croquetas, empanadillas, San Jacobos, ... Se trata de alimentos en general con un bajo contenido proteico y con un aporte importante de grasas debido al proceso de fritura.

### **REBOZADOS: 2/semana máximo**

Cuando un alimento se pasa por harina, huevo y de forma opcional pan rallado antes de freír.

### **FRITURAS: 2/semana máximo.**

Cuando un alimento se somete a una inmersión en un baño de aceite a temperaturas altas, de entre 150 y 180 °C.

Se debe tener en consideración que determinados platos como atún,

bacalao, albóndigas... pueden sufrir un pretratamiento térmico en base a fritura para dorar y/o compactar el producto, aunque el tratamiento térmico final sea el horneado. Este tipo de elaboraciones no deben tenerse en consideración como frituras dado que el porcentaje de grasa absorbida en el pretratamiento es notoriamente inferior al porcentaje de grasa absorbido en una fritura de productos como San Jacobos, Empanadillas, Croquetas, Rebozados,...

---

## **POSTRES**

El comedor escolar no es el mejor lugar para aportar postres a base de productos de bollería. Por lo general, este tipo de golosinas se consumen en cantidad suficiente (o excesiva) entre comidas, en meriendas, etc.

La bollería industrial y pastelería queda restringida a **una vez al mes** y solo en casos especiales: fiestas y celebraciones.

La mejor forma de aprovechar las propiedades nutritivas de la fruta, y de que ésta sea mejor aceptada, es consumir la fruta de temporada, madura y entera. Se priorizará el uso de fruta fresca (**tres o más raciones/semana**) a otras presentaciones como frutas en conserva, que se ofrecerán como postre un máximo de una vez al mes, no sustituyendo a la fruta fresca.

Deberá existir variedad y alternancia de fruta fresca a lo largo del mes. Se establece un mínimo de 4 variedades de fruta fresca al mes, siendo siempre fruta de temporada.

La leche y sus derivados (yogur, quesos, cuajadas) son una importante fuente de proteínas y calcio. Los productos lácteos que se empleen no serán muy azucarados.

Se deberá dar preferencia a lácteos tipo yogur, quesos frescos... Se deben evitar los lácteos tipo flan, natillas.... que se ofrecerán como máximo **dos veces al mes.**

---

## GUARNICIONES

### **VEGETALES CRUDOS:** **2/semana mínimo.**

Siempre que sea posible se utilizará guarnición de vegetales preferiblemente crudas (tomate, lechuga, ensalada).

### **VERDURA COCIDA:** **1/semana mínimo.**

A base de zanahoria, champiñones, pimientos rojos, guisantes, pisto, calabacín, berenjena...

### **PATATAS FRITAS O CHIPS:** **1/semana máximo.**

Este tipo de guarnición se podrá incluir en menús con un aporte calórico y lipídico no muy alto. No se podrán usar como guarnición en los segundos platos que ya tengan tratamiento de fritura. 48.

### **ARROZ Y PASTA:** **2/mes máximo.**

Como guarnición de carne.

### **MAHONESA:** **2/mes máximo**

Como guarnición del pescado.

### **TOMATE FRITO/SALSA DE TOMATE:** **2/semana máximo**

Como ingrediente de primer plato (arroz y pasta) y/o guarnición de segundo plato.

---

## QUINTO. GRAMAJES ORIENTATIVOS DE LAS RACIONES POR GRUPOS DE EDAD

La empresa adjudicataria deberá tener en cuenta que las raciones suministradas en cada plato deben ser proporcionadas a la edad escolar. Para el cálculo del aporte energético del menú escolar se toman como referencia los siguientes gramajes orientativos:

- (1) Gramaje expresado en peso crudo y neto.
- (2) Gramaje expresado en crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata).
- (3) Gramaje expresado en peso crudo y bruto.
- (4) Gramaje expresado en peso crudo y neto. Sin glaseo.

---

## SEXTO. DENOMINACIÓN DE PLATO SEGÚN INGREDIENTE SECUNDARIO (GRUPO 12-14 AÑOS)

Las Legumbres para poder denominarse con verduras deberán tener un mínimo de 20-30 g de verduras por ración (zanahoria, cebolla, pimiento, puerro, calabaza, tomate..., no siendo mayoritariamente tomate).

Las Legumbres y la Pasta para poder denominarse con chorizo deberán tener un mínimo de 10 g de chorizo por ración.

La Pasta para poder denominarse con atún deberá tener un mínimo de 20 g de atún por ración.

Las Patatas deberán tener un mínimo de 20-30 g de ingrediente secundario por ración para poder darle la denominación específica. Excepto en el caso de marmitato donde la cantidad mínimo de atún/bonito debe ser de 40-60 g por ración.