

Gobierno del Principado de Asturias

Consejería de Salud y Servicios Sanitarios

# Comedores escolares

DE ASTURIAS

**PLIEGO COMÚN PARA EL SERVICIO DE CATERING DE LAS  
ESCUELAS DE EDUCACION INFANTIL DE ASTURIAS.**

**Asturias, Abril de 2013**

# **PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS PARA LA CONTRATACION DEL SERVICIO DE CATERING DE LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN INFANTIL DE 0 A 3 AÑOS DE ASTURIAS**

## **1. OBJETO**

El presente documento tiene como objeto regular y definir las características técnicas que debe reunir el servicio de alimentación en modalidad de catering para las Escuelas de Educación Infantil de 0 a 3 años de los Ayuntamientos de Asturias.

## **2. PERIODO DE PRESTACIÓN Y PLAZO DE ENTREGA**

El servicio de comidas se prestará en la escuela todos los días hábiles de lunes a viernes, entre el 1 de enero y el 31 de Julio y del 1 de septiembre al 31 de diciembre, conforme al calendario oficial de apertura del centro que se comunicará a la empresa adjudicataria al comienzo de cada curso.

Los menús deberán entregarse en el centro según las cantidades solicitadas a la empresa adjudicataria con suficiente antelación.

Cada día, antes de las 9:30 de la mañana se concretará con el catering el número de menús a servir en el día, si bien se establecerá, con un día de antelación, el máximo de menús a servir.

Los menús serán trasladados por el personal de la empresa adjudicataria a los centros educativos

## **3. PROGRAMACION DE LOS MENÚS**

Los menús serán elaborados en las instalaciones de la empresa adjudicataria debidamente autorizada (según se establece en el apartado 7B).

La empresa adjudicataria elaborará cada trimestre, al menos, un menú diferente de cinco semanas para cada tipo de menú de este pliego (apartado 4), que incorpore todas las condiciones de un menú saludable y que esté diseñado por personal con formación acreditada en nutrición humana y dietética.

La empresa adjudicataria presentará la programación del menú al ayuntamiento para su revisión y aprobación con una antelación mínima de un mes.

Dicha programación debe incluir la denominación de cada plato (clara y comprensible), la composición del mismo, el tipo de preparación, y la guarnición.

Cualquier variación de los mismos será comunicada con un mínimo de 7 días de antelación a la dirección del centro.

#### 4. POLITICA NUTRICIONAL

Los menús han de ser equilibrados, variados y adaptados a la edad, siguiendo las recomendaciones de la guía “Comer en la Escuela Infantil”, editada por las Consejerías de Sanidad y la de Educación, basada en las directrices de la Estrategia NAOS recogidas en la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

➤ *De 3 a 6 meses:*

- Se aportará la leche adaptada necesaria y los cereales adecuados para la elaboración de los biberones en esta franja de edad.

➤ *A partir de los 6 meses:*

- Puré básico: patata/arroz, zanahoria, puerro y sin proteína animal
- Puré de inicio (de 6 a 9 meses): compuesto por verduras variadas y proteína animal según la edad.
- Puré de continuación (de 9 a 12 meses): igual que el anterior incorporando nuevas verduras e introduciendo la yema de huevo.

Los purés se prepararán sin sal y con aceite de oliva virgen. La edad de incorporación de los diferentes alimentos se recoge en la Tabla 1.

- Postre: Se ofrecerá FRUTA, al menos, tres días a la semana y dos días yogur natural (Tabla 1).

➤ *A partir de los 12 meses:*

Diariamente se servirá un MENU COMPLETO que constará de 3 platos, siguiendo las recomendaciones para un menú ideal de la Estrategia NAOS (Tabla 2).

- Un primer plato que contenga los siguientes alimentos con periodicidad semanal:
  - Verdura: 2-3 veces a la semana.
  - Legumbres: 1-2 veces, alternando: La semana que tiene tres de verdura la legumbre se pondrá una vez, la semana que tiene dos de verduras la legumbre se pondrá dos veces.
  - Un día, pasta o arroz, alternativamente.

Como criterio general, estos primeros platos, estarán exentos de proteína animal y cuando el primer plato incorpore la proteína animal o equivalente se excluirá del segundo.

- Un segundo plato que contenga semanalmente:
  - Carne: dos veces, alternando pollo, pavo, conejo, ternera, cerdo o cordero.
  - Pescado: dos veces, procurando la mayor variedad posible y limitando las

conservas. El centro tendrá la opción de determinar el número de menús con pescado azul o blanco, para asegurar la variedad deseada.

- Huevo o su equivalente: un día, alternando su forma de preparación (cocido, frito, en revuelto o tortilla...).
  - Las guarniciones combinarán el grupo de las verduras y hortalizas con el grupo de hidratos de carbono, dependiendo de la composición del primer plato.
- Un postre:
    - Fruta de temporada, al menos cuatro días a la semana.
    - Yogur natural: un día como máximo.
  - Se incluirá una ración diaria de pan.

Para las edades entre uno y dos años, se servirá el primer plato triturado. Siempre que el primer plato no sea apropiado para ser triturado se sustituirá por un puré de verduras exento de proteína animal.

En la elaboración de los platos, los gramajes utilizados serán los de la Tabla 4.

#### EL DESAYUNO, MEDIA MAÑANA Y MERIENDA:

- El desayuno estará compuesto por:
  - Un lácteo (leche entera, adaptada o yogur natural).
  - Un cereal (pan, galletas o cereales de desayuno no azucarados).
  - Una fruta o zumo natural de naranja no azucarado.
- El tentempié de media mañana incluirá:
  - Una fruta
  - Pan
- La merienda incluirá:
  - Un lácteo (leche entera, adaptada o yogur natural).
  - Una fruta
  - Pan

Al menos una vez a la semana, estas opciones podrán variarse según las recomendaciones recogidas en la tabla 5.

#### 5. RELATIVO A LOS MENÚS DE SITUACIONES ESPECIALES

La empresa adjudicataria estará preparada para suministrar la dieta adecuada a las necesidades especiales de los niños y niñas que acuden a la EEI.

Los menús estarán supeditados a las necesidades documentadas de los comensales por razones médicas o por motivos religiosos o culturales (alergias e intolerancias, exención de

algunos alimentos, enfermedades comunes o puntuales, ...)

En cada caso particular, se excluirá del menú el alimento implicado, siguiendo estrictamente las recomendaciones para la elaboración segura de estos menús.

La escuela facilitará el listado de alimentos y aditivos permitidos/prohibidos en cada caso, basado en la información aportada por la familia.

Por ello, a modo general deben cumplirse las siguientes recomendaciones:

- Declarar exactamente todos los ingredientes empleados en la elaboración de los menús.
- Asegurar un sistema claro de identificación y etiquetado de los menús.
- Como en cualquier otro menú debe asegurarse la variedad
- Se intentará en la medida de lo posible que la comida sea lo más parecida a la del resto de comensales, pero eliminando totalmente el alérgeno –o alimento concreto- del menú y otros productos que lo puedan contener como aditivo, lo que implica un riguroso análisis de las etiquetas de los alimentos.
- Se evitarán aquellos alimentos de los que no se tenga la certeza que no contienen los alimentos prohibidos, limitando al máximo los productos industriales.

La empresa adjudicataria, a petición de la escuela, tendrá la capacidad de ofrecer UN MENÚ ALTERNATIVO para aquellas circunstancias puntuales e imprevistas de enfermedad leve. Será recomendable la posibilidad de disponer siempre en el menú de algún alimento nutritivo, de fácil digestión y absorción como arroz, pasta, patatas, zanahoria, pan, carne o pescado a la plancha o hervido, yogur, plátano, manzana en compota o asada...

## 6. RELATIVO A LA CALIDAD DE LAS MATERIAS PRIMAS Y FORMAS DE ELABORACION

- a) El aceite utilizado en todas las preparaciones será siempre aceite de oliva virgen o virgen extra.
- b) La sal NO se utilizará en los menús de menores de 12 meses. Por encima de esta edad se utilizará poco sal. Se evitarán alimentos muy salados (aceitunas, verduras en vinagre, conservas, carnes elaboradas y embutidos, cubitos de caldo y sopas de sobre... ). La sal será yodada.
- c) Las legumbres serán de primera calidad, evitando chacinas o embutidos grasos en su elaboración.
- d) Las verduras y hortalizas serán de primera calidad, preferentemente frescas y de temporada, cocinadas o en ensaladas. Las ensaladas, compuestas básicamente por alimentos crudos vegetales deben estar constituidas por vegetales de varios colores.
- e) Los pescados serán de primera calidad y preferentemente frescos. Se servirán limpios, exentos de espinas, piel, escamas y vísceras. No se utilizarán pescados de gran tamaño (pez espada, atún, tiburón y lucio), ni panga, ni perca.
- f) Las carnes y los huevos serán de primera calidad. La carne debe ser magra, libre de aditivos y sin grasa visible. Debe servirse sin huesos ni tendones.

- g) La fruta será fresca y de temporada y de primera calidad. Se excluirán los frutos demasiados verdes o demasiados maduros o pasados.
- h) El yogur será natural, sin aditivos.
- i) La forma de preparación de los alimentos ha de ser VARIADA y baja en grasa: asados, hervidos, a la plancha, guisados, estimulando el consumo de alimentos crudos (ensalada, gazpacho, sopas frías, etc.). Se optará por ensaladas y/o verduras como guarnición en lugar de patatas fritas.
- j) NO se incluirán alimentos cocinados mediante fritura por inmersión ni alimentos precocinados (patatas congeladas o fritas embolsadas, empanadillas, croquetas, varitas de merluza, etc.) ni alimentos que contengan grasas trans o grasas hidrogenadas, como margarinas y bollerías industriales.
- k) La cantidad de las raciones se ajustará a la edad, evitando poner cantidades insuficientes o excesivas de alimentos (Tabla 4).
- l) El puré, bien sea de bebé o del menú de los mayores, deberá venir completamente triturado, con una textura homogénea.
- m) Todos los platos serán preparados y presentados de modo que resulten atractivos para su ingesta.

## 7. RELATIVO A LOS REQUISITOS HIGIÉNICO SANITARIOS

La empresa concesionaria deberá cumplir el Reglamento (CE) 852/2004, de 29 de abril, relativo a la higiene de los productos alimenticios, el Real Decreto 3484/2000, de 29 de diciembre, sobre normas de higiene para la elaboración, distribución y comercio de comidas preparadas, y demás legislación aplicable, en el ámbito de sus competencias.

Además, y en función del tipo de servicio suministrado:

### **A) EMPRESAS QUE GESTIONAN LA COCINA DEL CENTRO Y ELABORAN EN ELLA LAS COMIDAS**

Le empresa concesionaria del servicio facilitará al Ayuntamiento, en que caso de que se le solicite, una copia del acta e informe de los servicios de inspección dependientes de la Consejería de Sanidad con el fin de comprobar que se cumplen los extremos del pliego.

El incumplimiento de los requisitos higiénico-sanitarios de forma puntual deberá ir acompañado de las oportunas medidas correctoras por parte de la empresa adjudicataria. La reiteración de dichos incumplimientos podrá ser motivo de resolución del contrato.

### **Condiciones del almacenamiento de materias primas y productos transformados**

Todas las materias primas y productos procederán de establecimientos debidamente autorizados.

El almacenamiento y la estiba han de ser correctos: separación de las materias primas y de los productos transformados, de los productos envasados de los no envasados, de los envases y embalajes. No debe haber productos contactando directamente con el suelo y todos deben estar identificados adecuadamente.

Deberán tenerse en cuenta las posibles alergias y/o intolerancias de los comensales a la hora de proceder a almacenar las materias primas y/o los productos transformados.

La temperatura de las cámaras frigoríficas debe ser correcta:

- Menor o igual a 8°C, si se van a consumir antes de 24 horas.
- Menor o igual 4°C, para productos que no se consuman antes de 24 horas.
- Menor o igual -18°C, para productos en congelación.

Los productos congelados se almacenarán debidamente envasados y etiquetados.

Sólo se congelarán materias primas o productos si se dispone de equipos de suficiente potencia.

### **Higiene de los procesos**

Las materias primas y los productos que requieren frío no permanecerán a temperatura ambiente más que por el tiempo necesario para su preparación o manipulación.

Se debe impedir la contaminación -ambiental y/o cruzada- de las materias primas, los productos intermedios y acabados durante todas las fases del proceso de elaboración, teniendo en cuenta asimismo la posible contaminación por alérgenos.

La descongelación de materias primas o productos debe realizarse higiénicamente (protegidos, evitando el contacto con los líquidos resultantes) y en refrigeración, o mediante cualquier otro método con las mismas garantías sanitarias.

Los productos sometidos a tratamientos térmicos y que requieran conservación en frío se enfriarán rápidamente y serán trasladados lo antes posible a las cámaras correspondientes.

Las ensaladas elaboradas con vegetales crudos se sumergirán durante diez minutos en solución de hipoclorito sódico 70 mg por litro (70 ppm) en agua potable – u otro desinfectante autorizado - y después se lavarán con agua potable corriente. Siempre que sea posible se utilizará equipo mecánico para estos fines.

En el caso de alimentos o platos sensibles, se controlará regularmente que la temperatura en el centro de los productos alcanza los 65°C.

Se garantizará que los productos que lleven huevo crudo como ingrediente alcanzan una temperatura igual o superior a 75 °C.

Se garantizará que las comidas elaboradas para consumo inmediato y que van a ser

conservadas en caliente, así como las que han sido regeneradas (calentadas), se mantienen a una temperatura mínima de 65°C hasta su consumo.

Se controlará la frecuencia del cambio de aceite de las freidoras para evitar la aparición de compuestos polares.

Se guardarán en refrigeración o congelación muestras testigo de las comidas suministradas diariamente, correctamente identificadas (se sugiere -para el caso de una posible incidencia y exclusivamente con fines de investigación epidemiológica- guardar en congelación durante 7 días las muestras testigo).

### **Envasado**

En el caso de que se envasen productos, los materiales de envasado y/o etiquetado serán de composición adecuada para evitar contaminaciones o transmisión de sustancias nocivas y con suficiente resistencia -en su caso- para garantizar una protección eficaz.

Los materiales de envasado y/o etiquetado estarán almacenados correctamente, evitando contaminaciones.

### **Manipuladores de alimentos**

- Deberán tener formación adecuada y debidamente acreditada.
- Usarán indumentaria de uso exclusivo, adecuada, limpia y -en su caso- protectora.
- No llevarán joyas, relojes, anillos, etc. que puedan entrar en contacto o caer sobre los alimentos.
- Las personas que presenten heridas se las cubrirán adecuadamente (cubiertas impermeables, guantes).

### **Productos de limpieza y desinfección y gestión de residuos**

El almacenamiento de los productos y equipos de limpieza y desinfección debe realizarse separado de productos alimenticios, en recipientes cerrados e identificados. En ningún momento deben estar accesibles a los niños.

Los depósitos de residuos/desperdicios en las zonas de manipulación deberán estar dotados de tapa, ser de materiales que permitan una limpieza y desinfección adecuadas y estar en buen estado de mantenimiento.

El almacenamiento y la eliminación de residuos deben ser correctos: la ubicación de los contenedores separada de las zonas de manipulación, los contenedores deben estar provistos de tapa, en buen estado de conservación y limpieza y su frecuencia de vaciado debe ser adecuada



## **Autocontroles**

Deberán instaurar un sistema de autocontrol basado en los principios del APPCC, que incluirá:

### PROGRAMAS GENERALES DE HIGIENE/PRERREQUISITOS

CONTROL DEL AGUA DE ABASTECIMIENTO

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

CONTROL DE PLAGAS

CONTROL DE PROVEEDORES Y DE MATERIAS PRIMAS

CONTROL DE TEMPERATURAS DE LAS CÁMARAS FRIGORÍFICAS

FORMACIÓN DEL PERSONAL

BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN/FABRICACIÓN

### CONTROL DE LOS PROCESOS

DESCRIPCIÓN DE LOS PRODUCTOS Y PROCESOS DE ELABORACIÓN

VIGILANCIA Y REGISTRO DE PCCs

PRUEBAS ANALÍTICAS DE VERIFICACIÓN

## **B) EMPRESAS QUE SUMINISTRAN AL CENTRO LAS COMIDAS ELABORADAS EN OTRO ESTABLECIMIENTO (CATERING)**

La empresa que suministra las comidas deberá estar inscrita en el Registro General Sanitario de Empresas Alimentarias y Alimentos (RGSEAA).

En el procedimiento de contratación se podrá tener en cuenta la catalogación sanitaria asignada para el establecimiento como consecuencia de las inspecciones realizadas a estas empresas, por parte de los Agentes de Control Oficial de la Consejería de Sanidad. Esta información será facilitada por esta consejería a los ayuntamientos adjudicatarios que así lo soliciten.

Los envases para el envasado y embalado provendrán de una empresa autorizada para la elaboración de materiales en contacto con los alimentos y estará inscrita en el RGSEAA.

### **Transporte de las comidas preparadas (y otros alimentos)**

El diseño y los materiales de los contenedores y vehículos utilizados para el transporte deben permitir su limpieza y desinfección, estar en buen estado de mantenimiento y evitar la contaminación de los productos.

Los recipientes que tengan fisuras, roturas o defectos que pueden representar un peligro para el alimento o para la persona, no se utilizarán.

El transporte y la estiba han de ser correctos, evitando la contaminación, respetando las incompatibilidades (especial atención a los posibles alérgenos) y separando los distintos

productos alimenticios y no alimenticios.

Los contenedores y/o vehículos utilizados para el transporte aseguran, en su caso necesario, el mantenimiento de de las temperaturas reglamentarias.

- Menor o igual a 8°C, si se van a consumir antes de 24 horas.
- Menor o igual 4°C, para productos que no se consuman antes de 24 horas.
- Menor o igual -18°C, para productos en congelación
- Mayor o igual a 65°C, en transporte en caliente.

Los contenedores, recipientes y envases serán preferentemente de acero inoxidable ya que este material facilita el mantenimiento de las temperaturas correctas y deberán estar perfectamente identificados y/o etiquetados que permitan conocer en todo momento su contenido.

### **Otras medidas**

La empresa suministradora guardará en refrigeración o congelación muestras testigo de las comidas suministradas diariamente, correctamente identificadas (se sugiere -para el caso de una posible incidencia y exclusivamente con fines de investigación epidemiológica- guardar en congelación durante 7 días las muestras testigo)

### **Autocontroles**

La empresa deberá tener instaurado un sistema de autocontrol basado en los principios del APPCC.

## **8. RELATIVO AL PERSONAL QUE PRESTA EL SERVICIO:**

Los Ayuntamientos, en función de sus particularidades y necesidades, podrán ajustar este apartado a su propia realidad, ya que cada corporación tiene contratados de formas muy diversas los servicios de cocina, comedor y limpieza. A continuación se recogen unas funciones que puedan servir de referencia con el fin de garantizar un buen servicio.

- Cada escuela, dispondrá con cargo al catering de un trabajador/a durante una hora y media hasta 10 comensales, dos horas hasta 20, tres horas hasta 30, tres horas y media hasta 40 y cuatro horas a partir de 40.
- Dicho servicio ha de cubrir los trabajos precisos para mantener las condiciones óptimas del menaje y las estancias antes del comienzo de cada curso escolar y después de que los niños y las niñas utilicen el comedor, una vez finalizado el mismo.
- La empresa realizará la formación en materia de higiene que garantice una correcta manipulación de los alimentos, cumpliendo lo establecido en la legislación vigente.
- El adjudicatario, con carácter previo al inicio del contrato, incorporará información detallada del personal que prestará directamente el servicio, con al menos el siguiente contenido:

- Número y categoría profesional
- Personal de coordinación o asesoramiento
  
- El personal contratado, dispondrá del vestuario adecuado, que correrá a cargo de la empresa. A tal efecto será obligatoria una indumentaria apropiada (ropa, calzado y cubrecabezas) de uso exclusivo par el trabajo, que deberá de estar en perfectas condiciones de limpieza.
- La empresa dotará a su personal de los materiales necesarios para desarrollar sus funciones en la escuela: detergentes, guantes, bolsas de basura, bayetas, escoba, recogedor, cubo, fregona...
- Dicho personal estará dado de alta en la Seguridad Social de acuerdo con la categoría laboral y convenio colectivo que le resulte aplicable.
- Será de obligado cumplimiento toda la normativa aplicable en Prevención de Riesgos Laborales.
- La empresa comunicará al Ayuntamiento las modificaciones que puedan surgir durante la vigencia del contrato.
- Se proveerá de forma inmediata un sustituto con las condiciones y requisitos establecidos en el contrato, en caso de ausencia por cualquier causa (enfermedad, incapacidad, excedencia, etc.)

## FUNCIONES

- Informar a la propia empresa y a la dirección del centro sobre las anomalías detectadas.
- Colocar en un lugar accesible todos los utensilios necesarios para la comida.
- Preparar adecuadamente los alimentos (quitar espinas y huesos y cortarlos adecuadamente)
- Llevar la comida a las aulas si fuera necesario, además del comedor para que el personal técnico la sirva al alumnado.
- Recoger los restos, al finalizar la comida.
- Aclarar e introducir el menaje en el lavavajillas.
- Utilizar, limpiar y mantener en perfecto estado los electrodomésticos: lavavajillas, lavadora, secadoras, microondas, frigorífico...
- Realizar manualmente las labores imprescindibles relacionadas con estos electrodomésticos, en caso de avería, mientras se reparan.
- Recoger el menaje utilizado y dejarlo colocado.
- Lavar, secar, planchar (si fuese necesario) y colocar la lencería de la escuela (baberos, sábanas, mantas, cortinas, paños...)
- Mantener recogida y limpia la cocina y el comedor, junto con todos sus muebles y enseres, siendo diaria la tarea de barrer y fregar los suelos de estas estancias, así como limpiar correctamente mesas, sillas y encimeras.
- Sacar diariamente la basura del comedor y cocina, adaptándose a la ordenanza municipal.

## ANEXOS

TABLA 1: EDAD ORIENTATIVA DE INCORPORACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y CANTIDADES HASTA LOS DOCE MESES

ALIMENTOS	EDAD DE INCORPORACIÓN	CANTIDADES APROXIMADAS
<b>Lácteos</b>		
Leche materna	Exclusiva 6 meses. Continuar lo que quieran la madre y el lactante.	A demanda
Leche artificial adaptada de inicio	Hasta los 6 meses. Puede continuarse hasta los 12 meses.	En torno a 500 ml/día de leche o, en su defecto, derivados lácteos
Leche artificial de continuación	A partir de los 6 meses. Hasta los 12 – 18 meses.	
Leche de vaca entera	A partir de los 12 meses.	
Yogur natural	A partir de los 9 meses. A partir de los 6 meses el elaborado con leche adaptada.	
Otros derivados lácteos (queso, petit-suisse, etc.)	A partir de los 12 meses.	
<b>Cereales</b>		
Sin gluten	En torno a los 6 meses.	Se pueden añadir de 1 a 5 cacitos al biberón o añadir más cantidad para hacer una papilla con leche
Con gluten	Preferiblemente antes de los 7 meses.	
Pan, galletas, pasta, arroz en grano	A partir de los 8 meses, dependiendo de la maduración dentaria.	25 - 50g/día
<b>Fruta</b>		
Zumo natural y papillas a base de manzana, plátano, naranja, pera	A partir de los 6 meses	La cantidad equivalente a 2 – 3 piezas de tamaño medio/día
Ciruelas, uvas, melón, sandía, y otras frutas de temporada	A partir de los 9 meses	
Melocotón y derivados, kiwi, frutas tropicales y frutas rojas	A partir de los 12 meses.	
<b>Verduras y hortalizas</b>		
Patatas, zanahorias, puerro, calabaza, calabacín, judías verdes, cebollas, lechuga, tomate	A partir de los 6 meses.	Comenzar con 200-225g/día a los 6 meses hasta alcanzar 225-275g/día a los 12 meses
Berenjena, apio, guisantes frescos, pimientos	A partir de los 8 o 9 meses.	
Remolachas, espinacas, coles, nabos, alcachofas, espárragos, ajo, repollo, brócoli, coliflor, acelgas, berzas	A partir de los 12 meses.	
<b>Carnes</b>		
Pollo, ternera, pavo, conejo, cerdo magro	A partir de los 7 meses.	Comenzar con 15 – 20g/día a los 7 meses hasta alcanzar 40 – 50g/día a los 12 meses
Potro, cordero, derivados de cerdo	A partir de los 12 meses.	
<b>Pescados</b>		
Blancos	A partir de los 9 meses.	Comenzar con 20 – 30g/día a los 9 meses hasta alcanzar 40 – 50g/día a los 12 meses
Azules	A partir de los 12 – 18 meses.	
Mariscos	A partir de los 18 meses.	
<b>Huevos</b>		
Yema cocida	A partir de los 10 meses.	Máximo 3 unidades/semana
Huevo entero cocido	A partir de los 12 meses.	
<b>Legumbres</b>		
Lentejas, garbanzos, alubias	A partir de los 12 meses.	30 – 40g/día. 2 veces/semana
<b>Grasas</b>		
Aceite de oliva	A partir de los 6 meses.	5ml/día
<b>Otros (no necesarios desde el punto de vista nutricional)</b>		
Sal yodada	A partir de los 12 meses.	2g/día
Azúcar, miel, mermeladas	A partir de los 12 meses.	Excepcionalmente en pequeñas cantidades
Cacao y chocolate	A partir de los 24 meses.	
Embutidos y charcutería	A partir de los 24 meses.	

TABLA 2: ESTRUCTURA IDEAL DE UN MENU SALUDABLE

Primer plato	Segundo plato	Guarnición	Postre
Verduras y hortalizas	Carne o pescado o huevo	Patatas, Pasta, arroz, legumbres, etc.	Fruta
Patatas, Pasta, arroz, legumbres, etc.	Carne o pescado o huevo	Verduras y hortalizas	Fruta

TABLA 3: FRECUENCIA DE LOS ALIMENTOS EN EL MENU ESCOLAR DE ACUERDO CON LAS RECOMENDACIONES DE LA ESTRATEGIA NAOS PARA ASTURIAS

ALIMENTO	FRECUENCIA	OBSERVACIÓN
<b>Verduras/ hortalizas</b>	Todos los días	Como plato principal o guarnición
<b>Legumbres</b>	1-2 veces/ semana (alternando las semanas)	Incluidas primero como parte del puré de verduras y posteriormente como plato principal
<b>Pasta/ arroz/ patata</b>	3-4 veces /semana	Como plato principal o guarnición
<b>Carne*/pescado **</b>	1-2 veces /semana	Cada alimento. Como segundo plato principalmente
<b>Huevo</b>	1 vez /semana	
<b>Fruta</b>	4-5 veces /semana	Fresca y variada. Alguna puede ser consumida en forma de zumo. Preferible de temporada.
<b>Lácteos</b>	Complemento si fuera necesario	Nunca en sustitución de la fruta
<b>Agua</b>	En cada comida	Es la bebida de elección
<b>Pan</b>	Diario	Integral al menos una vez a la semana
<b>Aceite</b>	Preferiblemente aceite de oliva virgen	Precaución de no “quemarlo”. Evitar reutilizaciones
<b>Sal yodada</b>	Ha de utilizarse con moderación	

\* Preferentemente carnes blancas (pollo, pavo, conejo...) y siempre retirando la grasa visible antes del cocinado.

\*\* No utilizar pescados de gran tamaño: pez espada, atún, tiburón y lucio por su alto contenido en plomo y mercurio (Agencia Española de Seguridad Alimentaria “Informe en relación a los niveles de mercurio establecidos para los productos de la pesca”, 2010).

TABLA 4: GRAMAJES ORIENTATIVOS DE LAS RACIONES A LOS 2-3 AÑOS DE EDAD

<b>Legumbres</b>	40 g
<b>Pasta y Arroz</b>	50 g en primer plato. 20 g para sopa
<b>Patatas</b>	150 g en primer plato. 30 g para guarnición
<b>Verduras</b>	100 g en primer plato. 30-40 g para guarnición
<b>Filete ternera, cerdo</b>	60 g
<b>Filete de pollo y pavo</b>	70 g
<b>Chuletas, costillas</b>	80 g
<b>Pollo (guisado, asado)</b>	130 g
<b>Carne picada (albóndigas, hamburguesas)</b>	60 g. 15 g para pasta y arroz
<b>Carne guisada (ragout, estofados)</b>	80 g
<b>Pescado</b>	80 g
<b>Huevos</b>	1 unidad
<b>Tomate frito para guarnición</b>	30 g
<b>Fruta de temporada</b>	80-120 g
<b>Queso</b>	20 g
<b>Yogur</b>	125 g (1 unidad)
<b>Pan</b>	30 g

TABLA 5: ALGUNAS PROPUESTAS SALUDABLES DE DESAYUNO, MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

DIARIAMENTE	ALTERNATIVAMENTE
<b>DESAYUNO</b>	
<p>Lácteos: Puede ser un vaso de leche entera o leche materna o un yogur natural</p> <p>Cereales: A escoger entre pan, galletas y cereales de desayuno (preferiblemente no azucarados).</p> <p>Frutas de temporada o zumo natural de naranja no azucarado</p>	<p>Mermeladas</p> <p>Queso untable</p> <p>Aceite de oliva virgen extra</p> <p>Cacao (a partir de los 24 meses)</p> <p>Tomate</p> <p>Bollería elaborada en el propio centro</p>
<b>MEDIA MAÑANA</b>	
<p>Fruta de temporada</p> <p>Pan</p>	
<b>MERIENDA</b>	
<p>Lácteos: Puede ser un vaso de leche entera o leche materna o un yogur natural</p> <p>Fruta de temporada.</p> <p>Pan.</p>	<p>Minibocadillo de: pechuga de pavo, queso fresco, bonito, jamón cocido, lechuga y tomate; jamón serrano y chocolate (a partir de los 24 meses)</p>

**GRUPO DE TRABAJO ENCARGADO DE ELABORAR EL BORRADOR DEL PLIEGO COMÚN DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS PARA LA CONTRATACIÓN DEL SERVICIO DE CATERING DE LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN INFANTIL DE 0 A 3 AÑOS DE ASTURIAS**

- Yasmina Castaño Busto, Ayuntamiento de Avilés
- Julia García Rodríguez, directora EEI de Laviana
- Delfina Aroa García, directora EEI de Nava
- Raquel Feito García , directora EEI de Salas
- Lucía García Fernández, directora EEI de Siero
- Beatriz González López, directora EEI SMRA y Langreo
- Gemma Ordax, directora de la EEI Dolores Medio, Oviedo
- Lucía Cuesta Alfaro, directora de la EE de Ribadesella
- Isolina Riaño Galán, pediatra, Hospital San Agustín
- Sofía Cabrerizo Lorenzana, enfermera, Centro de Salud de Cangas del Narcea
- Cristina Rodríguez Bernardo, nutricionista, colaboradora Estrategia NAOS
- Mónica Alonso García, responsable EEI, Consejería de Educación
- José María Ropero Mateos, técnico en Higiene Alimentaria, Consejería de Sanidad
- Mercedes Peña Cela, técnica en Higiene Alimentaria, Consejería de Sanidad
- Carmen Mosquera Tenreiro, especialista en Salud Pública, Consejería de Sanidad