

# MANUAL PARA COMEDORES SALUDABLES Y SOSTENIBLES

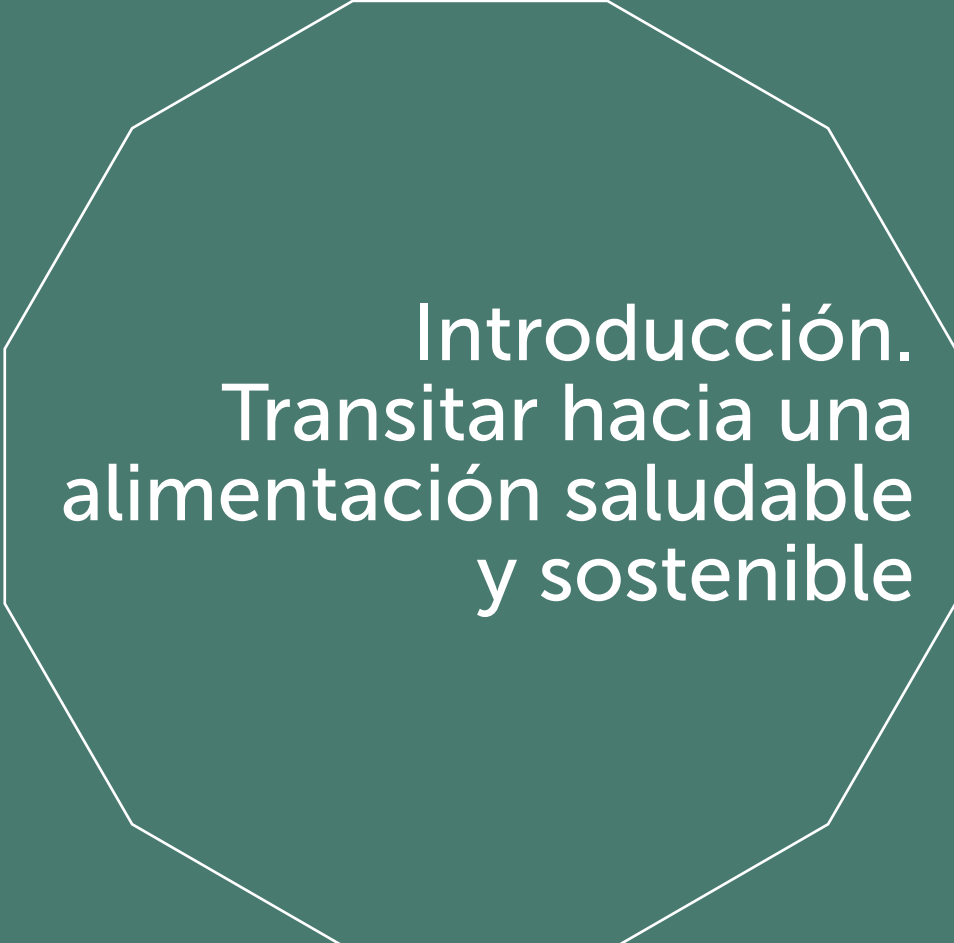
Comisiones de comedor de primaria  
**NAVARRA**

NANI MORÉ, NÚRIA CASAJUANA e IZASKUN BERASATEGI



## ÍNDICE

<b>0. INTRODUCCIÓN. TRANSITAR HACIA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE</b>	<b>3</b>
<b>1. ASPECTOS JURÍDICOS</b>	<b>5</b>
1.1 COMEDORES COMARCALES Y COMEDORES ORDINARIOS	6
1.2 CARACTERÍSTICAS BÁSICAS QUE DEBEN TENER LOS CONTRATOS PÚBLICOS DEL SERVICIO DE COMEDOR COMARCAL	6
1.3 LA CONTRATACIÓN DEL SERVICIO EN UN COMEDOR ORDINARIO	8
1.3.1 REDACCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS	8
1.3.2 APROBACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DEL SERVICIO	9
1.3.3 ELABORACIÓN DEL CONTRATO	10
<b>2. ASPECTOS NUTRICIONALES</b>	<b>11</b>
2.1 CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES DE LOS MENÚS	12
2.2 ESTRUCTURA DEL MENÚ	13
2.2.1 ESTRUCTURA DIARIA DEL MENÚ	13
2.2.2 ESTRUCTURA SEMANAL DEL MENÚ	14
2.2.3 SITUACIONES ESPECIALES	14
<b>3. CRITERIOS DE SELECCIÓN</b>	<b>15</b>
3.1 EL PRECIO DEL MENÚ	16
3.2 RATIO DE COCINA	16
3.3 LA PARTIDA ALIMENTARIA Y LA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS	17
3.3.1 LA PARTIDA ALIMENTARIA	17
3.3.2 LA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS	17
3.3.3 TABLA DE OFERTA DE ALIMENTOS	17
<b>4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>19</b>
4.1 NUTRICIÓN	19
4.2 COCINA	19
<b>5. LAS AUTORAS</b>	<b>20</b>



Introducción.  
Transitar hacia una  
alimentación saludable  
y sostenible



## TRANSITAR HACIA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

En el proceso de mejora de nuestro comedor escolar es importante que entendamos la alimentación de nuestros hijos e hijas de manera integral. De las comidas principales (mediodía y noche) que disfrutarán en un año, quinientas trece las realizarán en casa y ciento setenta y siete en la escuela. Por este motivo, en la transición hacia un comedor escolar saludable y sostenible debemos ser conscientes de la importancia de reproducir en nuestros hogares los buenos hábitos que se implementen en los centros educativos. La visión integral de la alimentación infantil nos garantizará un cambio más significativo, duradero y positivo.

Según el estudio PASOS 2019 de la Gasol Foundation, uno de los hábitos que van a favor de asegurar un alto nivel de adherencia a la dieta mediterránea, como es el consumo de frutas y verduras, se halla en la actualidad muy deteriorado. Entre otros datos preocupantes el estudio muestra que:

- ✧ **Solamente un 15,9% de la población infantojuvenil declara consumir al menos 4 raciones de fruta y/o verdura al día.**
- ✧ Solo el 32,3% consume al menos dos raciones de verdura a diario.
- ✧ El 32% desayuna bollería industrial.
- ✧ La obesidad y el sobrepeso en el estado español actualmente asciende a cerca del 35% de la población infantil (8-16 años). En Navarra el porcentaje es del 15%

Estos datos muestran claramente que la verdura, uno de los grupos de alimentos que más deberíamos consumir, es el que menos ofrecemos a los niños, principalmente en la edad de primaria, tanto en casa como en la escuela.

Este manual pretende ayudar a la Comisión de comedor en el proceso de selección, con un resumen del marco legislativo y recomendaciones nutricionales; pero también incorporando criterios que garanticen que se cumplan los valores de los comedores saludables y sostenibles, es decir, producción local, circuitos cortos, menús saludables y precio justo.

Transitar hacia un modelo de alimentación saludable y sostenible en la escuela es un cambio importante, hacer el mismo cambio en casa será determinante en la aceptación de los niños y las niñas. Vivamos la transición a un comedor ecológico como una oportunidad para fijar buenos hábitos alimentarios en las futuras generaciones, para luchar contra la obesidad y el cambio climático.



# 1. Aspectos Jurídicos

## 1.1 COMEDORES COMARCALES Y COMEDORES ORDINARIOS

El Decreto foral 246/1991, de 24 de julio, por el que se regulan los comedores escolares de centros públicos no universitarios de Navarra en los niveles de enseñanza obligatoria, diferencia la competencia de la gestión de los comedores escolares en función de si son comarcales u ordinarios. Los comedores comarcales son los de los centros que acogen alumnos cuya asistencia a clase está condicionada por la utilización del transporte escolar organizado por el Departamento de Educación, Cultura y Deporte sin ruta del mediodía. Además, se podrán homologar como comarcales aquellos que atiendan en su totalidad o mayoría a:

- ✧ Excedentes de alumnado no admitido en los centros próximos.
- ✧ Alumnado desplazado debido al modelo lingüístico elegido.
- ✧ Alumnado perteneciente a minorías étnicas.
- ✧ Alumnado perteneciente a sectores socioeconómicamente desfavorecidos.

Los comedores comarcales serán gestionados por el Departamento de Educación a través de la gestión directa o indirecta y teniendo en cuenta las indicaciones que se le hagan desde el Consejo Escolar. **Los comedores ordinarios serán gestionados por la Asociación de padres y madres de alumnos** previa selección de la oferta más ventajosa, calidad-precio, de entre las solicitadas, que serán al menos tres (art. 5 del DF 246/1991).

En el Decreto Foral que regula los comedores escolares se establece una diferencia en los contratos de dichos servicios en función de si el comedor es comarcal o es ordinario. El comedor comarcal será de contrato público, mientras que en el comedor ordinario se deja la contratación en manos de las APYMA de cada centro.

## 1.2 CARACTERÍSTICAS BÁSICAS QUE DEBEN TENER LOS CONTRATOS PÚBLICOS DEL SERVICIO DE COMEDOR COMARCAL

La Ley Foral 2/2018, de 13 de abril, de contratos públicos de Navarra (en adelante LFCEP) establece, en la **Disposición Adicional Decimoséptima**, una **obligación concreta para los poderes adjudicadores en relación con la calidad de los productos agroalimentarios** en el seno de los contratos de suministros o de prestación de servicios cuyo contenido incluya la utilización de productos agroalimentarios:

«Los poderes adjudicadores deberán incorporar aspectos que exijan o primen su calidad, relativos a la salud y la nutrición, al carácter ecológico u orgánico, a la soberanía y la seguridad alimentarias, que tengan en cuenta el ciclo de vida de los productos, o la minimización de emisiones y materias primas en el transporte y el embalaje».

Además, hay un mandato muy concreto por cuanto se dice que **las prescripciones técnicas y/o criterios de adjudicación y/o requerimientos de ejecución deberán tener en cuenta una serie de aspectos** como son la proximidad, los productos frescos, de temporada, procedentes de agricultura y ganadería ecológicas, los productos con características de biodiversidad, razas

autóctonas, la prohibición de productos transgénicos, el empleo de canales cortos o directos de canalización, etc. La LFCP es muy clara en cuanto a los detalles, objetivos e intereses que se deben perseguir en la contratación pública de productos agroalimentarios. Es toda una declaración de obligaciones que no abre la puerta a interpretaciones, tampoco genera fisuras, solo cabe ejecutarla correctamente.

**Los contratos públicos podrán ser de suministro o de servicio.** Los primeros, responden a una contratación de suministro de alimentos normalmente dividido por lotes (carnes, frutas y verduras, pan-harinas y derivados, etc.); y, los segundos, son los servicios de comedor integrados habitualmente por las tareas de cocina y cuidado de menores, pudiendo también ser dividido por lotes en función del número de centros objeto del contrato o atendiendo a la cuantía (entre otros). Por ejemplo: no es lo mismo servir a cinco escuelas con cinco cocinas plenamente equipadas, que a cinco escuelas dentro de un radio de corta distancia con una o dos cocinas centrales, o a escuelas que no disponen de cocinas. **Si el contrato no se divide en lotes se deberá justificar que la realización independiente de las prestaciones objeto del contrato puede dificultar la correcta ejecución del mismo desde el punto de vista técnico; o que la naturaleza del objeto implique la necesidad de coordinar la ejecución de las diferentes prestaciones** (art. 41.4.b) LFCP). Tanto el objeto como el tipo de contrato deben tener en cuenta las consideraciones sociales, ambientales y de innovación (art.44.1.c) LFCP); así como la Disposición Adicional Decimoséptima, que actúa como una especie de guía en la compra de productos alimentarios.

**La forma de adjudicar el contrato público** será de acuerdo con alguno de los procedimientos establecidos en la Ley Foral, entre los que destacan:

- ✧ Procedimiento abierto (art. 72 LFCP): El procedimiento abierto es aquel en el que cualquier empresa o profesional interesado puede presentar sus ofertas a partir de la publicación de los pliegos de cláusulas administrativas, económicas y técnicas, entre otros requisitos exigibles y legalmente establecidos.
- ✧ Procedimiento simplificado (art. 80 LFCP): El procedimiento simplificado es aquel en el que el órgano de contratación solicita oferta a varias empresas o profesionales capacitados y adjudica el contrato motivadamente. Solo podrá utilizarse en los contratos de servicios y suministros de valor estimado inferior a 60.000 euros (sin IVA); se solicitará, siempre que sea posible ofertas al menos a 5 empresas o profesionales y las invitaciones deberán enviarse por escrito acompañadas del pliego que establecerá el criterio o criterios en los que se basará la adjudicación.
- ✧ Contratos de menor cuantía (art. 81 LFCP): Se considerarán contratos de menor cuantía aquellos cuyo valor estimado no exceda de 15.000 euros (sin IVA) cuando se trate de suministros o servicios, y no es necesaria la elaboración de ningún pliego.

En función del procedimiento, los requisitos en la elaboración del expediente administrativo, así como su publicidad y, en consecuencia, la posibilidad de concurrencia, son menores, pero siempre, ya que se trata de contratos cuyo contenido incluye la utilización de productos agroalimentarios, **todos deben incorporar aspectos que exijan su calidad, relativos a la salud y nutrición, ecológicos, acentuando la soberanía y la seguridad alimentaria, con un circuito corto y un trato ambientalmente sostenible y que tengan en cuenta el ciclo de vida de los productos, entre otros.** De hecho, no cabe otra manera.

Para asegurarse de que efectivamente se escogen las empresas o profesionales que cumplen con las exigencias, la administración incorporará **criterios de ponderación de las ofertas que**

**exijan calidad y sostenibilidad, sociales y ambientales, o exigencias obligatorias como podría ser puntuar solamente alimentos con certificado de agricultura o ganadería ecológicas** (art. 64, 66 y 206 LFCP).

También resulta importante tener en cuenta la **solvencia técnica y profesional** (art. 17 y 37 LFCP) requerida para poder acceder a la realización del contrato; experiencia profesional en la ejecución de la misma tipología de contratos, certificado de producción ecológica. Y resultará muy importante, para dejar acceder a pequeñas empresas y profesionales, reducir la solvencia financiera (art. 16 LFCP), ya que la norma permite, desde una declaración sobre el volumen global de negocios a un justificante de la existencia de un seguro de indemnización por riesgos profesionales.

En conclusión, cuando un comedor escolar es gestionado por una Administración Pública, a parte de tener en cuenta las indicaciones/planes del Consejo escolar de cada Centro, debe, como no puede ser de otra manera, dar cumplimiento a la actual LFCP. Es fundamental que **el servicio se base en un precio justo a partir de un correcto estudio de costes**; no es posible exigir calidad si un servicio resulta deficitario, y un servicio puede dejar de ser deficitario con un buen estudio de costes que permita el reajuste (si fuere necesario) de aspectos del contrato, como pueden ser, las ratios, el tiempo de duración del contrato, los recursos, etc.

## 1.3 LA CONTRATACIÓN DEL SERVICIO EN UN COMEDOR ORDINARIO

**Cuando el poder adjudicador no es una administración pública**, –tenemos en cuenta que la Dirección de la escuela sí lo es– **quien contrata el servicio de comedor son las APYMA**, tal y como establece el Decreto Foral en los comedores ordinarios, en estos casos la contratación será privada, no pública.

Las APYMA y las Comisiones de comedor que busquen una alimentación saludable en los comedores escolares, deberán hacer un trabajo previo para fijar las condiciones de calidad.

### 1.3.1 REDACCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS

Como ya se ha dicho, la actual redacción de la Disposición Adicional Decimoséptima de la Ley Foral 2/2018, de 13 de abril, de contratos públicos, establece las características de los productos agroalimentarios en los contratos públicos. **Los parámetros contenidos en dicha Disposición pueden servir de base para la elaboración de las características que las APYMA quieran incluir en los alimentos de los menús de los comedores escolares.**

La redacción de la Disposición Decimoséptima es: «Se deberán establecer prescripciones técnicas, y/o criterios de adjudicación y/o requerimientos de ejecución respecto a la totalidad o un determinado presupuesto, porcentaje o cuantía de productos que reúnan los siguientes parámetros u otros de carácter semejante» y a continuación enumera las características que constan en el cuadro siguiente.

La contratación que realice una APYMA puede requerir a las empresas para que acrediten las características de los alimentos según lo establecido en la Disposición Adicional Decimoséptima e incluir aquellas que consideren prioritarias o necesarias. <http://www.lexnavarra.navarra.es/detalle.asp?r=50031#Da.Decimos%C3%A9ptima>



## Ejemplos

Productos procedentes de agricultura o ganadería ecológica (inclusive en período de conversión), acreditados y certificados conforme a los sellos del Consejo de la Producción Agraria Ecológica de Navarra. (ES-ECO-025-NA), u otros de carácter semejante.

100% producto no procesado (sin aditivos, colorantes, antioxidantes, conservantes, edulcorantes, sulfitos, estabilizadores o potenciadores de sabor).

### 1.3.2 APROBACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DEL SERVICIO

Teniendo en cuenta los distintos órganos y comisiones de cada centro educativo, es indispensable que el proyecto cuente con el aval del Consejo Escolar. Asimismo, resulta muy positivo que todas las madres y padres identifiquen la importancia de la alimentación saludable para sus hijas e hijos.

#### Un ejemplo de circuito podría ser:

La Comisión de comedores elabora la propuesta de las características de los alimentos que a la vez sirven para formar a los niños y niñas en comida saludable



Aprobación Consejo Escolar



Publicidad en la web de la APYMA de las condiciones del servicio (duración, precio, ratios, horario, medios, etc.) juntamente con las características de los alimentos y plazo para presentar propuestas



Contacto con las empresas del sector y/o proveedores para que presenten sus ofertas en atención al proyecto de la APYMA



Se escoge la empresa/profesionales/proveedores que suministrarán los alimentos o prestarán el servicio

### 1.3.3 ELABORACIÓN DEL CONTRATO

Una vez escogida la empresa/s, profesional/es, proveedor/es de suministro de alimentos o de servicio de comedor, se debe **elaborar un contrato** en el que, además de contener los acuerdos sobre aspectos esenciales: objeto, lugar de realización, duración, precio, y todo aquello indispensable para la realización del servicio, se reflejarán **las características de los alimentos -recogidas en el apartado de las obligaciones de la empresa-**. También se establecerán mecanismos de comprobación para su correcta ejecución. El contrato será la expresión escrita de vínculo entre las partes y debe reflejar el proyecto de comedor que queramos.

La Comisión de comedor será la responsable de verificar el cumplimiento del contrato.

#### **Características de los alimentos:**

- ✧ Solicitar a la empresa las facturas de compra de los alimentos ecológicos. Las facturas deben incluir el nombre de nuestra escuela.
- ✧ Consultar el registro de cocina para verificar la entrada de los alimentos.

#### **Ratios de cocina *in situ*:**

- ✧ Solicitar el TC2 del personal de cocina.



# 2. Aspectos nutricionales



Una **alimentación saludable** se define como aquella que es satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armoniosa, segura, adaptada al comensal y al entorno, sostenible y asequible.

Diversos estudios señalan como principales problemas de la alimentación actual el exceso de alimentos refinados, azúcares y proteínas de origen animal, por un lado; y el consumo insuficiente de frutas, verduras y cereales integrales, por el otro.

La comida del mediodía suele ser la ingesta más importante de la jornada, y gran parte de los niños y niñas la suelen tomar en su centro escolar. Por ello, uno de los objetivos del menú escolar debe ser sentar las bases para una buena relación con la comida desde la infancia, ofreciendo una alimentación nutritiva, saludable, variada y respetuosa con el medio ambiente. De esta forma, aumentan las posibilidades de que se adopte una dieta adecuada durante toda la vida, pues cada etapa tiene sus peculiaridades y necesidades a las que hay que ir adaptando la alimentación.

Para mejorar el patrón nutricional en Navarra es imprescindible un incremento en el consumo de frutas y verduras, y una disminución del aporte de proteína animal, azúcares y grasas de bajo valor nutricional.

## 2.1 CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES DE LOS MENÚS

El Decreto Foral 3/2019, de 16 de enero, por el que se establecen medidas de fomento de estilos saludables de alimentación y del ejercicio físico en las escuelas infantiles y en los centros escolares no universitarios de la Comunidad Foral de Navarra, dispone, en el cap. II, las características nutricionales que deben cumplir los menús en el servicio de comedor escolar para una dieta sana y equilibrada.

1. Los menús y dietas serán supervisados por profesionales con formación en nutrición y dietética.
2. La programación de los menús tendrá en cuenta los siguientes criterios:
  - a. Las necesidades nutricionales del alumnado según su edad.
  - b. El equilibrio en el aporte calórico de los macronutrientes.
  - c. La utilización de forma equilibrada de procedimientos variados de preparación que salvaguarden el valor nutricional de los productos.
  - d. La preferencia en la utilización de productos de temporada.
3. Las comidas se servirán a la temperatura adecuada.
4. Se elaborarán menús especiales, adaptados a alergias, intolerancias o enfermedades.
5. Se expondrá la programación de los menús. Tendrán disponible la información de los productos utilizados para la elaboración de los menús que sean exigibles por las normas sobre etiquetado de productos alimenticios. Incluirá la información referida a los menús especiales. Además, se orientará a las familias sobre menús que complementen la dieta, tanto en el resto de comidas del día, como en el fin de semana.

## 2.2 ESTRUCTURA DEL MENÚ

Para ver las características apuntadas en el apartado anterior, reflejadas en nuestro menú escolar, se deberá cumplir lo siguiente:

- ✧ Se hará una planificación mensual, lo que permitirá evitar que las recetas se repitan antes de dos semanas.
- ✧ Se evitará la repetición de la estructura de los menús según el día de la semana.
- ✧ Prevalecerán los alimentos frescos, que serán de temporada. La alimentación en otoño-invierno incluirá más platos calientes y en primavera-verano platos más frescos.

### 2.2.1 ESTRUCTURA DIARIA DEL MENÚ

En base a los criterios de una alimentación saludable, el modelo de estructura diaria del menú que recomendamos es el siguiente:

	ALIMENTO PRINCIPAL	ACOMPañADO POR:
1º PLATO	<b>Verduras y hortalizas</b> Crudas y/o cocidas	<b>Legumbres y farináceos</b> Los cereales serán integrales
2º PLATO	<b>Alimento proteico</b> Carne, pescado, legumbres o huevos	<b>Guarnición</b> Verduras y/o farináceos
POSTRE	<b>Fruta fresca*</b> *Puede sustituirse un día a la semana por un lácteo sin azúcar. Limitar los postres azucarados al mínimo posible. No ofrecer bollería.	
BEBIDA	<b>Agua</b>	
PAN	<b>Integral</b>	
ACEITE	<b>Aceite de oliva virgen extra*</b> *Tanto para cocinar, como para aliñar. En el caso de las cocciones y los fritos, el aceite de oliva refinado y el aceite de girasol alto oleico son una alternativa más económica y tienen mayor estabilidad a temperaturas elevadas que otros aceites.	
SAL	<b>Yodada</b> , en poca cantidad.	

## 2.2.2 ESTRUCTURA SEMANAL DEL MENÚ


Frecuencias de consumo semanal recomendadas en los menús de los centros escolares:

GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL
<b>PRIMEROS PLATOS</b>	
Verduras y hortalizas	5
Cereales integrales	2-3
Patata	1-2
Legumbre	1-2 (>6 al mes)
<b>SEGUNDOS PLATOS*</b>	
Pescados	1-3
Huevos	1-2
**Proteicos vegetales	1-5
Carnes	1-2 (<6 al mes)
Carnes blancas	1-2
Carnes rojas y procesados	0-1
<b>GUARNICIONES</b>	
Ensaladas variadas	3-4
Otras guarniciones (farináceos o legumbres)	1-2
<b>POSTRES</b>	
Fruta fresca de temporada	4-5
Otros postres (no azucarados)	0-1
<b>TÉCNICAS CULINARIAS</b>	
Precocinados	≤2/mes
Fritos (segundos platos)	≤1/semana
Fritos (guarniciones)	≤1/semana
*Si el primer plato contiene carne, pescado o huevo, el segundo ya no debe llevarlos	
**Cuando los menús escolares no incluyen carne, pescado ni huevos deben incorporar una ración de alimento proteico vegetal	


Modificación de «Frecuencias recomendadas de consumo de alimentos en la programación de menús escolares» de la Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2017.

## 2.2.3 SITUACIONES ESPECIALES

Como ordena el Decreto Foral 3/2019, siempre que las condiciones lo permitan, se elaborarán menús especiales, adaptados a alergias, intolerancias o enfermedades (demostradas mediante certificado médico). Para promover la integración del alumnado con necesidades nutricionales especiales se procurará que comparta el comedor con sus compañeros/as y que los alimentos que se le ofrezcan sean lo más afines posibles a los del resto.



# 3. Criterios de selección



**Los principales criterios de selección** son el precio del menú, la ratio de cocina, la partida alimentaria y la disponibilidad de alimentos.

### 3.1 EL PRECIO DEL MENÚ

El precio siempre ha tenido un peso determinante en el proceso de selección. Ahora bien, como Comisión de comedor debemos decidir qué empresa gestionará el servicio de comedor de nuestros hijos e hijas, por lo que es importante establecer unos criterios de selección que nos permitan identificar los valores más allá del precio.

Si apostamos por un menú saludable y sostenible es imprescindible garantizar la partida alimentaria (el presupuesto asignado a la compra de alimentos) esta es la misma para servicios de cocina *in situ* o transportada. El precio del menú habitualmente es un servicio integral, incluye el servicio educativo (exento de IVA) y el servicio de cocina (con un 10 % de IVA).

**Se recomienda** solicitar a las empresas el **desglose del precio del menú por partidas** y realizar una **tabla comparativa de ofertas** similar a la propuesta a continuación.

	PRECIO TOTAL MENÚ	PARTIDA EDUCATIVA	PARTIDA COCINA 10% IVA INCL.	PARTIDA ALIMENTARIA 10% IVA INCL.
EMPRESA 1				
EMPRESA 2				
EMPRESA 3				

### 3.2 RATIO DE COCINA

El ratio de cocina se refiere a las horas de personal de cocina necesarias para la elaboración del menú con producto fresco. Para servicio de cocina *in situ* recomendamos una ratio fundamentada en los más de 50 estudios de viabilidad de cocinas colectivas realizados por el equipo de Menjadors Ecològics. Además, para su elaboración se ha contrastado con los cocineros y las cocineras que forman la Red Chef 2030.

MENÚS	HORAS/DÍA		
	Cocina	Limpieza	TOTAL
100	8	3	11



## 3.3 LA PARTIDA ALIMENTARIA Y LA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS

### 3.3.1 LA PARTIDA ALIMENTARIA

El coste de los alimentos de un menú confeccionado con alimentos de temporada frescos y ecológicos, incluyendo las recomendaciones de nutrición y dieta mediterránea descritas en el apartado 2 de este manual, tiene **un coste medio en Navarra de 1,50€ + 10% IVA = 1,65€\* IVA incluido.**

Un menú con proteína vegetal/legumbre tiene un coste de 0,95€ IVA incluido. Este podría constar, por ejemplo, de un primer plato de lentejas con verduras de temporada, un segundo plato de cereal integral con verduras de temporada y una ración de yogur natural.

\*1,65€ es la media semanal con legumbres, huevo, pescado, carne blanca y roja.

### 3.3.2 LA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS

En Navarra podemos disponer de prácticamente todos los alimentos del menú, por lo que actualmente no representa una dificultad contar con estos alimentos para nuestra escuela. Sin embargo, si muchas escuelas quisieran transitar hacia un cambio de modelo de forma simultánea, para poder cubrir toda la demanda sería imprescindible iniciar un plan estratégico alimentario, que apoyase la reconversión de las producciones convencionales y facilitase nuevas incorporaciones, pues la producción ecológica Navarra, actualmente representa un 6,5% de la producción de alimentos con una indudable capacidad de crecimiento para dar respuesta a todas nuestras necesidades.

La demanda de este tipo de alimentos, no solo mejora cualitativamente el menú de nuestra escuela, sino que también promueve una agricultura más sostenible, garantizando un precio justo para los productores y productoras locales. Así es como el consumo de nuestra escuela contribuye también a generar ocupación.

### 3.3.3 TABLA DE OFERTA DE ALIMENTOS

En la siguiente tabla las empresas presentarán su oferta de alimentos frescos y secos ecológicos, especificando si son de circuito corto y/o de proximidad (Navarra). En esta tabla no pueden incluir alimentos congelados, ni de lata.

Para clarificar la oferta y favorecer a la compra directa a productores, recomendamos negociar la oferta de alimentos con 100% de consumo en ecológico. Esta unificación nos facilitará la verificación del cumplimiento de los compromisos adquiridos por la empresa.

Ejemplo: si una empresa nos ofrece 25% verduras ecológicas, 1 yogur ecológico mensual, 1 fruta ecológica a la semana. Recomendamos negociar la propuesta a 100% verdura ecológica.

**En cuanto al caso del pescado**, se deben rechazar pescados de piscifactoría como panga u otras especies conflictivas (tilapia, perca del Nilo, etc.). Podemos apostar por pescado fresco con el sello de pesca sostenible.

EMPRESA 1	PARTIDA ALIMENTARIA (10% IVA INCL.)		
	ECOLÓGICO	CIRCUITO CORTO	NAVARRA
ALIMENTOS DEL MENÚ*			
VERDURAS DE TEMPORADA			
ARROZ INTEGRAL			
AVENA			
PASTA INTEGRAL			
PATATA			
GARBANZOS			
LENTEJAS			
ALUBIA SECA			
POLLO			
TERNERA			
HUEVO FRESCO			
YOGUR			
ACEITE DE OLIVA VIRGEN			

\* Los alimentos de esta tabla son los que están actualmente disponibles en producción ecológica de Navarra con la partida alimentaria 1,65€.

## 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### NUTRICIÓN

- Asociación Española de Pediatría. **Recomendaciones de la asociación española de pediatría sobre la alimentación complementaria**. 2018. Disponible en: [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones\\_aep\\_sobre\\_alimentacio\\_n\\_complementaria\\_nov2018\\_v3\\_final.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacio_n_complementaria_nov2018_v3_final.pdf)
- Decreto Foral 3/2019, de 16 de enero por el que se establecen medidas de fomento de estilos saludables de alimentación y del ejercicio físico en las escuelas infantiles y en los centros escolares no universitarios de la Comunidad Foral de Navarra. Disponible en: <http://www.lexnavarra.navarra.es/detalle.asp?r=51101>
- Generalitat de Catalunya. **La alimentación saludable en la etapa escolar**. Barcelona: Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2020. Disponible en: [http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_inf/guia\\_alimentacio\\_saludable\\_etapa\\_escolar/guia\\_alimentacion\\_etapa\\_escolar.pdf](http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf)
- Generalitat de Catalunya. **Recomendaciones de la asociación española de pediatría sobre la alimentación complementaria**. Barcelona: Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2017. Disponible en: [http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_inf/documents\\_tecnics\\_preme/recomendaciones-para\\_mejorar\\_menus-escuela.pdf](http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/documents_tecnics_preme/recomendaciones-para_mejorar_menus-escuela.pdf)

### COCINA

**Guia Menú 2030. Transformar el menú para transformar el sistema alimentario**, Menjadors ecològics. Disponible en: <https://www.menjadorsecologics.cat/>

## LAS AUTORAS

**Nani Moré Ramon**, Cocinera. Fundadora de Menjadors Ecològics. Especializada en asesoría técnica para sistemas alimentarios saludables y sostenibles.

**Núria Casajuana Vives**, más de quince años de experiencia como abogada en distintas disciplinas del derecho. Desde 2017 colabora con la Menjadors Ecològics en la transformación de los comedores colectivos para que sean saludables, ecológicos y de proximidad.

**Izaskun Berasategi Zabalza**, Dietista-Nutricionista y coordinadora de cocinas de las escuelas infantiles municipales de Pamplona-Iruña, con experiencia en restauración colectiva.