



**PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS
CAFETERÍA/COMEDOR UNIVERSITARIO CAMPUS RAMON Y CAJAL
(Facultades de Derecho y CC del Trabajo)**

1.- ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

La Universidad de Sevilla convoca la licitación del Servicio de Cafetería y Comedor Universitario del Campus Ramón y Cajal (Edificio Pirotecnia).

El Servicio de Cafetería, cuenta con una zona en la planta baja del edificio y una zona restringida a Personal Docente y Personal de Administración y Servicios en planta alta y su explotación será conjunta con el servicio de Comedor Universitario del Campus Ramón y Cajal.

El servicio estará limitado a todos los miembros de la Comunidad Universitaria y aquellos otros agentes que colaboren directa o indirectamente con la misma.

La cafetería prestará los servicios propios derivados de su actividad, quedando expresamente prohibido las bebidas alcohólicas, así como cualquier producto relacionado con el tabaco (con la única salvedad de cerveza y vinos).

Se ofrecerá como mínimo en los desayunos, en función de la demanda:

- 1.- Café
- 2.- Descafeinado
- 3.- Infusiones
- 4.- Chocolate
- 5.- Frutas
- 6.- Cereales
- 7.-Tostadas entera o medias tostadas con las distintas variedades de productos propios de la gastronomía de nuestra ciudad y distintas variedades de pan, incluido el pan integral.

Horario de apertura en periodo lectivo:

De lunes a viernes de 8.00 a 21.00 horas.

Horario de apertura en periodo no lectivo, previa conformidad y consenso con los responsables de los centros (Facultad de Derecho y Facultad de CC del Trabajo):

De lunes a viernes de 8 a 15 horas, salvo que se precise ampliar el mencionado horario con motivo de exámenes o cualquier actividad desarrollada por el centro o cualquier otro organismo de la Universidad de Sevilla, previo conocimiento de la Dirección de los Servicios Sociales y Comunitarios y conformidad de los responsables de los centros implicados.

No obstante lo anterior, la cafetería podrá permanecer cerrada en el periodo no lectivo de Navidad, Semana Santa, Feria y mes de agosto, previo conocimiento de la Dirección de los Servicios Sociales y Comunitarios y conformidad de los responsables de los centros implicados.

El Servicio de Comedor del Campus Ramón y Cajal, cuenta con cocina y comedor con autoservicio en planta alta.

El servicio estará limitado a todos los miembros de la Comunidad Universitaria y aquellos otros agentes que colaboren directa o indirectamente con la misma.

El comedor universitario prestará los servicios propios derivados de su actividad, quedando expresamente prohibido las bebidas alcohólicas, así como cualquier producto relacionado con el tabaco (con la única salvedad de cerveza y vinos).

Dentro del capítulo de mejoras:

Servicio de catering.

Servicios en mesa y en determinados espacios del centro en algunas ocasiones, con motivo de actos protocolarios y reuniones de los órganos colegiados o equipo Decanal de los centros allí ubicados. En este espacio reservado para PAS/PDI se desarrollarán las mismas prestaciones de la cafetería y se pondrán ofrecer menús en mesa, vestidas con mantel.

Información pública sobre la procedencia de los alimentos utilizados en el comedor universitario.

Menús más elaborados con motivos de Conferencias, Jornadas, Tesis Doctorales, Actos Culturales, Congresos, etc.

Visitas a las instalaciones: se señalará un día para todos los interesados.

El Servicio de comedor se ofrecerá al público con carácter general de Lunes a Viernes de 13 a 16 horas, sin perjuicio de que las necesidades de la Universidad de Sevilla, obliguen a una modificación del mismo. No obstante, para ofrecer el desayuno y merienda, el comedor podrá tener un horario de apertura de Lunes a Viernes entre las 8 y 18 horas. En cuanto a las fechas de apertura y cierre de las instalaciones, se ajustará al calendario académico aprobado por la Universidad de Sevilla.

2. OBJETO

2.1 El presente pliego de prescripciones técnicas tiene por objeto definir las características técnicas necesarias para la gestión del servicio de comedor/cafetería universitario del Campus Ramón y Cajal dependiente de la Universidad de Sevilla.

2.2 El servicio de dicho comedor/cafetería universitario, a efectos del presente pliego, comprende la elaboración y distribución de los desayunos, meriendas y almuerzos, incluido su almacenamiento en las debidas condiciones de higiene y seguridad alimentaria hasta su consumo por los usuarios.

3. REQUISITOS LEGALES APLICABLES

Será de obligado cumplimiento para el concesionario la legislación y normativa vigente en materia de manipulación de alimentos, productos alimenticios, comedores colectivos, o cualquier otra que le sea de aplicación o pudiera serlo durante la prestación de los servicios objeto de la contratación.

Se tendrán en cuenta como requisitos del servicio las siguientes recomendaciones establecidas por las instituciones competentes:

- ✓ Estrategia NAOS para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad del Ministerio de Sanidad y Consumo.
- ✓ El Plan para la Promoción de la Actividad Física y Alimentación Equilibrada 2004-2008 de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

- ✓ Recomendaciones nutricionales realizadas por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) en el año 2004.
- ✓ Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición.
- ✓ Real Decreto 191/2011, de 18 de febrero, sobre Registro General Sanitario de Empresas Alimentarias y Alimentos.
- ✓ Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales

4. SERVICIO DE DESAYUNOS, MERIENDAS Y ALMUERZOS

4.1 SERVICIO DE DESAYUNOS Y MERIENDAS

Además de los desayunos y meriendas tradicionales, donde se podrá incluir cualquier tipo de producto, dentro de la oferta que el concesionario haga, podrá incluir un desayuno y merienda saludables constituidos por:

- Fruta y zumo de frutas naturales (la fruta tendrá que exponerse de manera bien visible y dispuesta de forma atractiva).
- Pan integral elaborado con harinas integrales de buena calidad.
- Lácteos bajos en grasas y/o leche de soja.

Este desayuno o merienda saludables tendrán una promoción especial, para incentivar su consumo.

Productos como bollería, refrescos, zumos de brick o snacks salados, aunque se vendan en el establecimiento, no podrán formar parte de ninguna promoción.

4.2 ELABORACIÓN DE MENÚS/ALMUERZOS

Será el dietista/nutricionista (persona física o jurídica) contratado por la empresa adjudicataria quien diseñe y calibre los diferentes menús y/o dietas que se presenten a licitación y aquellos que presenten modificaciones a lo largo del curso académico. El responsable del contrato de la Universidad de Sevilla o en quien delegue, aprobará los menús presentados, y aquellos que se elaboren a lo largo del curso conforme al calendario de envío de menús, siendo responsabilidad de la empresa su correcta elaboración y servicio.

La empresa deberá atender a aquellos comensales con necesidades dietéticas especiales en base a sus posibilidades técnicas, siendo deseable que se oferten menús al menos para celíacos, intolerantes a la lactosa, ovo-lacto-vegetarianos y musulmanes.

Todas las dietas especiales se harán en base a peticiones previas de los miembros de la comunidad universitaria realizadas al menos una semana antes, no estando la empresa obligada en ningún caso a disponer de ellas si no prevén su servicio.

El dietista/nutricionista de la empresa adjudicataria estudiará y valorará la posibilidad de la elaboración de las dietas especiales solicitadas por la comunidad universitaria y tratará de satisfacer dicha demanda.

Las dietas especiales en la medida de lo posible deberán tener una composición similar a la basal en cuanto a macronutrientes.

Los menús que se preparen deberán proporcionar una comida agradable y completa a los usuarios del servicio y en cantidad suficiente. Los alimentos que se utilicen para confeccionar los menús tendrán las siguientes características:

- Calidad higiénica, a través de la gestión de la seguridad alimentaria del alimento. Esto supone el desarrollo y seguimiento de unas buenas prácticas de higiene y manipulación de alimentos al objeto de evitar su contaminación biológica, química y física desde la compra hasta el consumo, así como en todo el proceso de elaboración.

- Calidad nutritiva, con el aporte adecuado a la ingesta diaria recomendada de nutrientes, adecuación calórica y requerimientos especiales de los colectivos indicados anteriormente.
- Calidad organoléptica, en cuanto a olor, sabor, aspecto, temperatura y textura.

Las empresas concurrentes presentarán la composición correspondiente al almuerzo. Debe haber algunos menús y/o dietas estándar y otras especiales que contemplen modificaciones nutricionales acordes a los requerimientos específicos de los miembros de la comunidad universitaria que así lo requieran si las condiciones técnicas de la empresa lo permiten. Las comidas tendrán que estar correctamente preparadas, condimentadas y presentadas teniéndose en cuenta que, además de su función alimentaria, deben considerarse motivo de satisfacción colectiva y personal. En este sentido, el responsable del contrato de la Universidad de Sevilla y o la persona o entidad en quien delegue, podrá requerir productos de superior calidad si estiman que de ese modo se da mejor cumplimiento al objeto del concurso.

Para mantener la adecuada calidad, higiene y valor nutritivo de los alimentos es necesario cuidar las condiciones de su manipulación y almacenamiento, así como de la conservación de la comida ya preparada, en consecuencia:

- El adjudicatario será responsable de implantar y mantener actualizado un Plan de Trazabilidad, documentado y con los registros correspondientes, como parte de su sistema de autocontrol, en cada uno de los locales. Se conocerá la procedencia de las materias primas con factura de las mismas, y deberán tener un correcto almacenamiento y adecuado método de conservación.
- Los productos envasados deberán disponer de sus etiquetas correspondientes en las que consten los datos obligatorios que contemplan las disposiciones legales vigentes en materia de etiquetado de alimentos.
- Se tendrá en cuenta la fecha de consumo preferente y caducidad de los productos envasados. No se servirán nunca productos caducados o que superen la fecha de consumo preferente.
- Se evitará el contacto entre alimentos crudos y comidas preparadas. Nunca se cortará en la misma tabla carne cruda y cocida.
- Para mahonesas se utilizarán siempre productos envasados y etiquetados según legislación sobre etiquetado. Una vez abiertas se conservarán en frigorífico y por un periodo máximo de 24 horas.
- La preparación de salsas, cremas y natas se efectuará poco tiempo antes de su consumo, se conservarán refrigeradas y por un máximo de 24 horas.
- Las verduras se lavarán abundantemente, eliminándose parásitos, tierra, etc..., sumergiéndolas en una solución adecuada de hipoclorito sódico en agua potable corriente, proporcional a la cantidad y al tiempo que se estime preciso para su desinfección. Posteriormente se lavarán con agua potable corriente, siendo aconsejable hacerlo mediante equipo mecánico.
- No se volverán a congelar productos descongelados parcialmente.
- No se utilizará para su rallado el pan que haya estado en contacto con el público.
- No deben usarse aceites a granel. Se usarán aceites envasados, precintados y con etiquetas ajustadas a la legislación sobre etiquetado.
- La leche será fresca o UHT, envasada en bolsa, botella de vidrio opaco, plástico opaco o tetra brick, con opción a que sea baja en grasa, y se mantendrá en lugar fresco y apartado de la luz solar. Una vez abierta debe mantenerse en frigorífico y por un período máximo de 24 horas.
- Tanto las materias primas como las comidas preparadas, cuando sean expuestas, estarán aisladas y protegidas mediante armario o vitrina y mantenidas en adecuadas condiciones de conservación de acuerdo a la normativa alimentaria vigente.

- Las materias primas, una vez retiradas de las cámaras de conservación, serán utilizadas de inmediato, comprobándose antes de su uso las condiciones técnicas y sanitarias de aptitud para el consumo.
- Las comidas deberán prepararse con la menor anticipación posible al tiempo de su consumo en caso de elaborarse mediante línea caliente y con no más de cinco días si el método de elaboración es línea fría.
- Los alimentos deben estar exentos de cualquier contaminación física, química o microbiológica que pueda suponer riesgos para la salud.
- Las comidas preparadas cocinadas se mantendrán en refrigeración a temperatura igual o menor de 4°C hasta su utilización, y se recalentarán el tiempo suficiente para que se garantice que se alcance en el centro del producto una temperatura igual o superior a 65° C.
- Los aditivos utilizados en la elaboración de comidas preparadas se ajustarán a lo dispuesto en la normativa alimentaria en vigor.
- Todas las comidas que se sirvan deberán tener una presentación y calidad adecuadas.

4.3. CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE LA CONFECCIÓN DE MENÚS.

Será requisito imprescindible para la adjudicación del servicio, la confección de 30 menús (almuerzos). Cada menú (almuerzo) estará constituido por: primer plato, segundo plato, pan y postre. En un mismo día se ofertarán como mínimo tres menús distintos, con variedad suficiente.

Así mismo **se valorará muy especialmente**, la presentación de los menús, siguiendo las pautas marcadas para la consideración de menús saludables y que son:

Las pautas nutricionales que debe cumplir el menú universitario se recogen en los siguientes apartados:

A. Requisitos nutricionales de los menús:

- Adaptación a las necesidades nutricionales en energía, macro y micronutrientes. En este sentido, el aporte energético y de nutrientes, correspondiente a la comida del mediodía debe de ser entre el 30-35% del total de las necesidades diarias sobre una base de referencia de 2600 kcal.
- Perfil calórico equilibrado.
- Especial atención al perfil lipídico.

B. Composición y variedad de los menús:

- Adaptación de la frecuencia de alimentos recomendadas en 2004 por la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) a la comida del comedor.
- Variedad de alimentos.
- Variedad de la tecnología culinaria empleada.
- Empleo de recetas variadas.

C. Presentación de los menús saludables:

- Los menús correspondientes a los almuerzos deben presentarse debidamente planificados.
- La planificación de los menús se recogerá en una planilla constituida por 6 filas, cada una de las cuales estará dividida en 5 columnas. Cada fila corresponderá a efectos de planificación al menú de cinco días consecutivos servidos a lo largo de una semana.
- Se presentarán un total de 30 menús saludables correspondientes a 30 almuerzos, enumerados del 1 al 30, uno en cada casilla como indica el siguiente cuadro.

PLANILLA DE MENÚS					
1	Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4	Menú 5
2	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9	Menú 10
3	Menú 11	Menú 12	Menú 13	Menú 14	Menú 15
4	Menú 16	Menú 17	Menú 18	Menú 19	Menú 20
5	Menú 21	Menú 22	Menú 23	Menú 24	Menú 25
6	Menú 26	Menú 27	Menú 28	Menú 29	Menú 30

- Cada almuerzo (menú) estará constituido por primer plato, segundo plato, pan, fruta y como bebida exclusivamente agua.
- En un mismo día de servicio se ofertarán 3 menús distintos. Los tres menús de cada día de servicio tendrán que corresponder a los menús enumerados en la planilla con la frecuencia que se indica a continuación.

Tres almuerzos por cada día de servicio	
Días lectivos*	Nº del menú correspondiente a la planilla
1	1, 11 y 21
2	2, 12 y 22
3	3, 13 y 23
4	4, 14 y 24
5	5, 15 y 25
6	6, 16 y 26
7	7, 17 y 27
8	8, 18 y 28
9	9, 19 y 29
10	10, 20 y 30
11	Nuevo ciclo

* La enumeración de los días es simplemente de carácter ordinal, sin hacer referencia a fechas concretas dentro de los meses.

*Estas opciones deben permitir que los usuarios tanto asiduos como ocasionales, puedan elegir entre distintos tipos de alimentos en un mismo día. Ejemplo: legumbres o carnes o pescado.

4) El responsable del contrato o persona en quien delegue, deberá revisar periódicamente, cada seis semanas, los menús y, en caso necesario, serán propuestos nuevos platos que tendrán que ser evaluados antes de su aprobación.

D. Platos combinados y tapas

Una vez cumplido el requisito, para la adjudicación del servicio, de la confección de 30 menús saludables, se admitirá que se oferten platos que, siendo de gran demanda, no respondan a las características de un menú saludable tal y como se define en este pliego de condiciones, con el objetivo de no perjudicar las ventas del hostelero. Por tanto, no se valorará de forma negativa la inclusión de platos combinados o tapas que no cumplan los requisitos exigidos para el menú saludable en el servicio diario, no se exigirán fichas técnicas de los mismos, ni que se incluyan en la oferta de contratación, ni en la planilla general, ni que se especifique su composición nutricional, ni que se ajuste al precio estipulado para el menú saludable. No obstante lo anterior, los platos alternativos, no incluidos en el menú saludable, tendrán que cumplir los mismos requerimientos exigibles sobre calidad e higiene y aspectos organolépticos, de los alimentos.

E. Otras consideraciones:

- a. Propiedades sensoriales de los menús adecuadas.
- b. Adaptación de los menús a la cocina tradicional y a la actual.
- c. Proporcionar a la comunidad universitaria información de la planificación de menús, así como sugerencias de posibles meriendas y cenas aconsejadas, para mantener una dieta equilibrada.

4.4 NORMAS A SEGUIR EN LA CONFECCIÓN DE LOS MENÚS SALUDABLES.

A continuación se define como debe ser la composición del menú saludable que debe servirse en el comedor universitario, para ello debemos tener en cuenta que:

1. Los menús correspondientes a los almuerzos deben presentarse debidamente planificados.
2. La planificación general de los menús se resumirá en una planilla dividida en recuadros o casillas. En cada una de estas casillas aparecerá el menú previsto para un día concreto con el nombre de cada uno de los platos que componen el menú. Ejemplo: 1º ensalada multicolor con filete de pollo, 2º arroz integral con champiñones, pan y melón.
3. Los menús irán agrupados en conjuntos de cinco casillas representando cada conjunto una semana de la planilla.
4. En total la planilla estará dividida en seis semanas con un total de 30 casillas.

Por tanto:

- a) en este apartado hablaremos siempre de la composición del menú referido a las seis semanas de la planificación general de los menús tal y como quedarán resumidos en la planilla.
- b) en un día corriente de servicio se servirán tres menús correspondientes a tres semanas distintas de la planilla de menús.
- c) la frecuencia de los menús que a continuación se detalla está referida a la planificación general de los almuerzos tal y como debe quedar resumida en la planilla y no a una semana real de servicio según calendario.

Ejemplo: en una semana de la planilla se podrá servir en dos ocasiones pescado, pero en una semana de servicio (en la que se sirven tres menús correspondientes a tres semanas distintas de la planilla) se podrá servir todos los días este alimento.

Las ventajas de seguir este modelo serán fundamentalmente:

- El comensal que vaya a comer todos los días al comedor podrá comer un menú equilibrado y variado a lo largo de todo el curso comiendo según una secuencia de menús concreta. Ejemplo: el lunes menú nº 1, el martes menú nº 2, el miércoles menú nº 3 etc... O bien lunes menú nº 11, martes menú número 12, miércoles menú nº 13 etc.
- El comensal sí así lo desea, no tendrá por qué seguir ninguna secuencia concreta, en este caso el menú será equilibrado para ese día concreto pero no estará garantizado que lo sea para el conjunto de la semana o del mes. En este caso cada día que asista al comedor tendrá que poder elegir entre tres propuestas de almuerzos saludables compuestos por una gran variedad de alimentos, por ejemplo el comensal podrá elegir comer cada día legumbres, pescado o carne.

Frecuencia de alimentos según la planificación general de menús representada en la planilla.

El gramaje de los alimentos que se refiere a continuación es el de los alimentos pesados en crudo, antes de su preparación.

Apartado 1: Tanto las carnes rojas como las aves y huevos deberán ajustarse en cuanto a su clasificación, calidad y marcaje a lo establecido en la normativa alimentaria en vigor, siendo en todos los casos de las máximas categorías. La carne que se oferte debe ser de naturaleza magra, entendiendo por carne magra aquella que tiene un contenido de grasa inferior al 10%. Si se emplean preparaciones tales como salchichas, filetes rusos, albóndigas, espaguetis con carne picada, hamburguesas, etc., estas deben ser de naturaleza magra.

Se debe incluir carne como plato principal en el menú **una vez a la semana (tamaño de la ración de 90 a 125 gramos), pudiendo usarse media ración más, esporádicamente, como complemento en otro plato, en distinto día al que se sirvió carne como plato principal. Esta media ración no deberá superar los 60g.** En este caso la semana que contenga 1 ración principal de carne y otra como complemento debe continuarse con una semana que únicamente tenga una ración de carne como plato principal (llegando como máximo a 3 semanas en un periodo de seis semanas que contengan una ración principal de carne y media como complemento). La carne que se use deberá ser magra y podrá ser de pollo, pavo, cerdo, ternera, conejo, etc. Se permite la inclusión de chorizo o algún tipo de embutido en la preparación de platos como lentejas, potajes, etc., siempre y cuando no supere la frecuencia de 3 veces cada seis semanas, vigilando que las raciones de estos embutidos sean pequeñas y que no contengan potenciadores del sabor.

Apartado 2: El menú diario debe ofertar una ración de verduras de temporada y/o congeladas, como primer plato o en forma de guarnición. El gramaje de la ración debe situarse entre los 150 g y 200 g.

Las verduras propuestas en los menús irán en función de la época del año, serán preferentemente de temporada y de primera calidad. Las verduras ofrecidas pueden ser cocinadas o en ensaladas. **Las ensaladas compuestas básicamente por vegetales crudos deben suponer una media del 50% de las preparaciones constituidas por verduras dentro del menú semanal,** las ensaladas deben tener el peso de una ración de verduras y deben estar constituidas por vegetales de varios tipos, siendo más atractivas las de diferentes colores, identificándose claramente en los menús indicando sus componentes. **En el 50% restante se deberán ofrecer preparaciones constituidas básicamente con verduras cocinadas.** No se consideran verduras a la hora de contabilizar el gramaje de la ración de verduras la patata, el maíz, la salsa de tomate triturado ni el tomate frito. No se consideran verduras crudas las que estén sometidas a procesos térmicos para su conservación, como espárragos, remolacha, zanahorias cocidas, etc. En el primer plato del menú el gramaje de verduras, cocinadas o crudas, debe sumar un mínimo de 150g, pudiéndose completar la ración de verduras con el segundo plato.

Apartado 3: Igualmente **las frutas deben ser de temporada,** se excluirán los frutos demasiados inmaduros, sobremaduros o pasados. Todos los frutos serán de primera calidad, de coloración y madurez uniforme. **La fruta fresca debe ofrecerse como postre cada día.** Podrán ofrecerse, como postres alternativos, lácteos como el yogur, leche fermentada, bifidus... que serán preferentemente bajos en grasa. Cualquier otro tipo de postres que no cumpla las características antes detalladas se ofertarán fuera del menú saludable. La fruta que se ofrezca dentro de una misma semana debe ser lo más variada posible, siendo lo idóneo que sean cinco piezas de frutas diferentes. También podrá ofertarse macedonia de fruta fresca. Los gramajes aconsejados son entre los 120 y 200 g en función de las frutas, en ocasiones podrán ofrecerse varias piezas hasta alcanzar el peso adecuado. Además, aquellas empresas que utilicen fruta de IV gama deberán indicarlo claramente, tanto en las planillas de los menús como en las fichas técnicas de los días en los que aparezcan y adaptarse a los gramajes indicados.

Apartado 4: Los pescados irán igualmente en función de la estación, deben cumplir los requisitos establecidos en la normativa alimentaria vigente. Se debe ofertar pescado en **dos ocasiones como plato principal a la semana.** El gramaje aconsejado debe oscilar entre 90 y

150 g (en función del contenido proteico de la especie de pescado). Se deberá procurar que al menos 3 veces a lo largo de seis semanas, las raciones a consumir sean de pescado azul. En el caso de los pescados pez espada, tiburón, atún rojo (*Thunnus thynnus*: especie grande, normalmente consumida en fresco o congelada y fileteada) y lucio, no se podrá servir más de una de estas especies en la misma semana. Se debe evitar el uso excesivo de estos en fritura y/o conserva.

Los moluscos y crustáceos (chocos, almejas, coquinas, etc.) serán considerados como “pescado” a la hora de contabilizar el total de raciones semanales.

Apartado 5: El aceite utilizado en ensaladas y otras preparaciones en crudo será siempre aceite de oliva virgen extra. En el caso de las frituras se permitirá opcionalmente el uso de aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico.

Si el aceite empleado es de girasol alto oleico deberá tener una proporción de oleico superior al 75%. Las preparaciones en las que se utilice la fritura en aceite no podrán incluirse frecuentemente en el menú universitario, limitándose a una vez por semana. Entre estas preparaciones se incluyen: pescado frito, patatas fritas, empanadillas fritas, pisto, tortilla de patatas (cuando las verduras y/o patatas han sido sometidas a fritura previamente), etc. No obstante se valorará muy positivamente el empleo de aceite de oliva virgen para estas preparaciones.

Apartado 6: Las legumbres utilizadas serán siempre de calidad primera y deben ofertarse en dos ocasiones por semana. El gramaje aconsejado es de 50 a 80 g.

Hay que tener en cuenta que las legumbres son ricas en proteínas e hidratos de carbono y, por lo tanto, aportan proteínas a la dieta.

Aunque las legumbres comercializadas en fresco (guisantes, judías verdes...) sean consideradas como verduras u hortalizas, pertenecen a la familia de las leguminosas, por lo que se permitirá incluir estos alimentos sustituyendo a legumbres como plato principal (primer plato) dentro del menú, como máximo dos veces cada seis semanas, pudiéndose incluir en más ocasiones sin que sustituyan a más raciones de legumbres.

No obstante, este grupo de alimentos (guisantes, habas, judías verdes...) no comparten las mismas propiedades nutricionales que las legumbres en seco (lentejas, garbanzos...), ya que contienen baja proporción de hidratos de carbono, por lo que el día que se incluyan en el menú se deberá añadir además un alimento rico en este nutriente pudiéndose contabilizar a su vez como ración de verduras si alcanza el gramaje indicado para las mismas.

Apartado 7: Los cereales empleados serán de calidad extra o primera y al menos en tres ocasiones cada seis semanas se utilizarán cereales de grano entero, como por ejemplo arroz integral y pasta integral. En el caso de macarrones o tallarines se elaborarán según las normas de las pastas alimenticias simples, con sémola, semolinas o harinas procedentes de trigo duro, semiduro, blanco o sus mezclas. **A diario se debe ofertar un plato cuyo ingrediente principal sea un alimento rico en hidratos de carbono.** Los gramajes recomendados son: patatas 150 a 150-200 g, pasta 60 a 80 g y arroz 60 a 80 g pesados en crudo.

Los alimentos que son fuente de hidratos de carbono deben proponerse en el menú universitario de la forma más variada posible, en una misma semana deben aparecer platos principales de patatas, arroz, pastas, lasañas, canelones u otros alternativos como cuscús o yuca, evitando repetir estos alimentos en una misma semana a no ser como ingredientes minoritarios de otros platos.

El pan se suministrará diariamente con o sin sal, presentado en barra de 70 g envuelta individualmente y diferenciada por color según contenga o no sal. Se incluirá pan integral principalmente y como alternativa pan blanco y se incluirán también picos o similar.

Apartado 8: Se incluirán **2 huevos a la semana** en forma de revueltos, tortilla, cocidos, etc., debiendo cumplir con las máximas exigencias de calidad y seguridad alimentaria.

Apartado 9: En cuanto a los quesos se recomienda utilizar **quesos semigrasos** (<40% de materia grasa) para gratinados y pastas y **quesos magros** (<25% de materia grasa) para ensaladas y otras preparaciones.

Apartado 10: **No se incluirán alimentos precocinados** que no cumplan con el protocolo nutricional definido en el presente pliego (ejemplos: croquetas, empanadillas, pizzas, rebozados, empanados, etc.).

Apartado 11: Se utilizará **sal yodada** en aquellas preparaciones que necesiten ser condimentadas con sal, procurando hacer un uso moderado de la misma.

Apartado 12: **No se emplearán alimentos que contengan en su composición un excesivo aporte de grasas saturadas y se excluirán todos aquellos que contengan grasas hidrogenadas o grasas trans**, como son las margarinas, bollería industrial, galletería industrial, heladería industrial, etc. dentro del menú saludable. Si el establecimiento ofrece productos de este tipo, no deben incluirse en el precio del menú saludable,

Apartado 13: **Se evitará condimentar** los platos con caldos de carnes concentrados o cualquier aditivo que contenga en su composición **potenciadores del sabor** como por ejemplo **glutamato monosódico**.

Apartado 14: Se debe evitar días consecutivos con preparaciones o alimentos similares (ejemplo: menú 1 y menú 2 pescado, o menú 4 y menú 5 legumbres, dentro de una misma semana).

Apartado 15: El menú saludable se compondrá de tres elementos básicos, verduras (ensaladas o verduras cocinadas), alimentos fuente de hidratos de carbono (legumbres, pastas, arroz, patatas,...) y alimentos fuente de proteínas (legumbres, huevos, pescados, carnes magras...) y se servirán guardando las siguientes proporciones:

- Un primer plato de verduras y un segundo constituido por 2/3 de hidratos de carbono y 1/3 de proteínas. Ej.: ensalada variada y arroz con pollo.
- Un primer plato constituido por 2/3 de verduras y 1/3 de proteínas y un segundo constituido por hidratos de carbono. Ej.: ensalada de atún y pasta con tomate.
- Un primer plato de verduras y un segundo de legumbres. Ej.: ensalada y potaje de garbanzos. En este caso se puede completar la fracción proteica con huevo (en tortilla, revuelto o cocido), un yogur o queso fresco, frutos secos, etc.

Los almuerzos se acompañarán siempre de pan, preferentemente integral, postre, preferentemente fruta y bebida, exclusivamente agua.

Apartado 16: La rotación de alimentos diferentes por grupos, en los menús de seis semanas, debe seguir los siguientes criterios:

- Verdura cocinada y cruda: mínimo 10 variedades diferentes (incluyendo crudas y cocinadas). Ejemplo: ensalada de lechuga y tomate, ensalada de endivias y brotes de soja, puré de calabacín, champiñones al ajillo.
- Legumbres: mínimo 3 diferentes. Ejemplo: garbanzos, alubias y lentejas.
- Carne: mínimo 3 diferentes. Ejemplo: pollo, ternera y cerdo.
- Pescado: mínimo 5 diferentes. Ejemplo: merluza, abadejo, choco, cazón y atún.
- Pasta: mínimo 3 diferentes. Ejemplo: macarrones, coditos y tallarines.
- Fruta: mínimo 5 diferentes. Ejemplo: manzana, naranja, pera, plátano y fresas.

Apartado 17: En la carta y planilla de los menús se debe especificar claramente la naturaleza del plato, siendo lo más descriptivo posible e incluyendo al menos los ingredientes principales.

- Ejemplo 1: merluza a la plancha con ensalada debería especificarse: merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino.
- Ejemplo 2: pescado azul a la plancha con zanahorias baby debería especificarse: atún a la plancha con zanahorias baby.
- Ejemplo 3: carne en salsa con patatas al horno debería especificarse: ternera en salsa con patatas al horno.

Apartado 18: En la carta y planilla de los menús se debe especificar claramente la técnica culinaria principal del plato en aquellas preparaciones que puedan admitir variaciones:

- Ejemplo 1: merluza con ensalada de lechuga y tomate debería especificarse: merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate.
- Ejemplo 2: pollo con patatas al horno debería especificarse: pollo asado con patatas al horno.

No es necesario aplicarlo en alimentos en los que, normalmente, sólo se emplea una técnica culinaria, como lentejas con verduras, puchero, macarrones con tomate, etc.

Apartado 19: La rotación de diferentes técnicas culinarias por grupos de alimentos en el menú de seis semanas debe seguir los siguientes criterios:

- Verduras y hortalizas: mínimo 3 técnicas culinarias diferentes. Ejemplo: rehogado, plancha, puré, crudo.
- Carne: mínimo 2 técnicas culinarias diferentes. Ejemplo: plancha, horno, en salsa.
- Pescado: mínimo 2 técnicas culinarias diferentes. Ejemplo: plancha, horno, en salsa.
- Huevos: dos técnicas culinarias diferentes. Ejemplo: tortilla de patatas, huevos rellenos de atún.
- Legumbres: no se exigirá más de una técnica culinaria diferente.

Apartado 20: Cualquier variación que se haga sobre los menús no podrá salirse de las líneas generales que rigen la confección del menú universitario saludable y deberá ser notificado, adjuntando la ficha técnica del plato en caso de que este no esté incluido en el proyecto presentado al responsable del contrato. En el caso de que, una vez aprobado el menú, la empresa tenga que hacer una modificación del mismo por causa mayor deberá proceder de la siguiente forma:

- Notificar qué día de qué semana y qué plato se ve modificado.
- Notificar el plato que sustituye al que constaba en el menú.
- Notificar qué menú, basal o especial, se ven afectado por este cambio.
- Notificar el motivo del cambio.

Los cambios se harán entre alimentos de la misma naturaleza: lentejas por garbanzos, cazón por atún, macarrones por tallarines..., de forma que en una misma semana se mantengan las proporciones previstas de todos los alimentos, es decir, dos raciones de legumbres, dos de pescado, una de carne, etc.

Apartado 21: En un mismo día de la semana en el que se sirven tres menús distintos saludables, se debe procurar que la oferta sea lo suficientemente variada, ofreciendo por ejemplo distintos platos confeccionados con legumbres, pescado y carne como fuente de proteínas, o arroz, pasta o patata como fuente de hidratos de carbono, así como verduras variadas en cada uno de los menús.

4.5 NORMAS DE PRESENTACIÓN DEL MENÚ PARA SU ANÁLISIS, CONTROL Y APROBACIÓN

1. Los menús basales y los de las dietas especiales deben presentarse para su evaluación con 20 días de antelación antes de su servicio en el comedor universitario, al responsable del contrato o persona en quien delegue.
2. La empresa adjudicataria debe presentar para su análisis, control y aprobación el menú basal de seis semanas cada seis semanas y todos aquellos menús de dietas especiales que elaboren. Estas dietas se presentarán siguiendo las reglas generales de presentación de menús basales.
3. Tras la evaluación de los menús se realizarán tantas modificaciones como fueran necesarias para adecuarse a las condiciones del pliego, debiendo obtener los menús la calificación de apto antes de la fecha en la que se sirvan en los comedores universitarios y conforme con un calendario de entrega de menús que se definirá antes del comienzo de la actividad de la empresa, cada curso, y que se notificará con suficiente antelación.
4. La documentación (menús, fichas técnicas y dietas especiales) debe ser remitida por e-mail al responsable del contrato, para su difusión. En el caso de los alimentos ecológicos y de comercio justo, se deberá enviar facturas de las compras de los mismos, para su control.
5. Se debe presentar la planilla de seis semanas con la valoración nutricional de cada día debidamente reflejada en la parte inferior de la cuadrícula correspondiente.
6. En el caso de tener que presentar la documentación nuevamente tras alguna evaluación realizada, los cambios efectuados a la documentación inicialmente presentada deben resaltarse en algún color que identifique claramente las nuevas modificaciones.
7. Se deberá incluir la denominación de la aplicación informática utilizada y/o las tablas de composición de alimentos utilizadas para el diseño de los menús.
8. Cada plato debe estar valorado nutricionalmente de modo independiente y estar delimitado del siguiente, del pan y de la fruta.
9. La ficha técnica de los platos tendrá que proporcionar la siguiente información: nombre del plato, Ingredientes y gramaje por persona, técnica culinaria empleada (frito, horno, plancha...) y valoración nutricional (kcal, proteínas, lípidos e hidratos de carbono), también tendrá que especificar qué alimentos son ecológicos y cuáles proceden del comercio justo.
10. Las fichas técnicas de todos los platos que componen el menú diario deben ir juntas y ser también valoradas en su conjunto junto con el pan y la fruta.
11. Se debe entregar la relación de todas las fichas técnicas debidamente referenciadas junto a la planilla de menús cada seis semanas. El nombre que se le da al plato en la planilla debe corresponder con el de la ficha técnica. Este nombre debe definir al plato de forma clara, indicando su composición o ingredientes principales. Ejemplo: Arroz integral con pollo y champiñones.
12. Cuando se utilice un mismo plato en más de una ocasión, la ficha técnica se repetirá tantas veces como sea necesario para que esta acompañe siempre al plato con el que se presenta en el menú diario.
13. La suma de los nutrientes del primer plato, el segundo, el postre y el pan deben coincidir con la valoración reflejada en la planilla de seis semanas.
14. Los menús deben presentarse sobre una base de 910 ± 91 kcal de las que el 10-15% debe proceder de las proteínas, el 25-35% de las grasas y el 50-60% de los hidratos de carbono. La información relativa a los macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono y lípidos) debe especificarse en gramos: 10-15% proteínas equivalen a 22,75-34,13 g de proteínas, 25-35% de grasas equivalen a 25,27-35,39 g de grasas y 50-60% de hidratos de carbono equivalen a 113,75-136,5 g de hidratos de carbono.
15. En la carta de los menús a la que tenga acceso el universitario, debe aparecer la composición nutricional de los menús, especificando kcal, porcentaje de proteínas, grasas e hidratos de carbono. En la misma carta se identificarán claramente aquellos alimentos de procedencia ecológica o de comercio justo. La carta debe ser presentada junto con la

planilla de menús.

16. Es obligatorio entregar las fichas técnicas de productos externos que se utilizan en la elaboración de los menús (ejemplo: tomate frito, tortilla de patatas, caldos, o cualquier alimento compuesto de más de un ingrediente.). Esta ficha técnica deberá ser la proporcionada por el fabricante o proveedor del producto. En el caso de no disponer de esta información se debe adjuntar la etiqueta del producto donde figuren los ingredientes y el valor nutricional por 100 gramos de producto. Estos alimentos están permitidos cuando cumplan todos los criterios del protocolo nutricional del presente pliego, debiendo ser alimentos saludables, sin grasas hidrogenadas, sin potenciadores del sabor, con carne magra (en caso de ser un derivado cárnico) y elaborado solo con ingredientes de máxima calidad como aceite de oliva virgen extra, etc...
17. Toda la documentación presentada al responsable del contrato debe presentarse en formato de ficheros extraíbles (base de datos, excel, etc...)
18. Los menús aprobados deben publicarse en la página web del concesionario y es su responsabilidad su actualización periódica.

4.6 DIETAS ESPECIALES

1. Las dietas especiales se presentarán del mismo modo que la dieta basal.
2. Las dietas especiales deben ser correctas desde el punto de vista nutricional, pero además tendrán que ser variadas, evitando la repetición monótona de platos. En ocasiones se podrá recurrir a alimentos propios de la dieta especial, como el pan para celíacos en la dieta apta para celíacos, la leche de soja para la dieta de intolerancia a la lactosa, la carnita o la proteína de soja texturizada para la dieta vegetariana, etc.
3. Cuando en el comedor universitario se elabore un menú de una dieta especial en concreto (ejemplo: alergia a las leguminosas), la empresa tendrá que remitir dicha dieta al responsable del contrato debidamente valorada y cumpliendo el resto de las normas del protocolo nutricional que sean aplicables.
4. Las dietas especiales deben ir acompañadas de un cuadro resumen que indique las características de las mismas.
5. Las diferencias en el menú de la dieta especial con respecto al menú de la dieta basal se sombreamarán en la planilla general del menú de la dieta especial o se indicará de alguna otra forma lo suficientemente clara.
6. Las fichas de los platos de menús de dietas especiales deben estar bien referenciadas y entregarse junto a la planilla general de la dieta especial.
7. Para las dietas de alergia a algún tipo de fruta bastará con indicar que una fruta es sustituida por otra a la que no se es alérgico, y no habrá que entregar una valoración completa de la dieta. En estos casos no será obligatorio servir cinco variedades diferentes de fruta por semana pero tratarán de diversificarse atendiendo a las posibilidades del universitario afectado.
8. Para las dietas de alergia a pescado y/o marisco y/o huevo se sustituirá el pescado, marisco o huevo por otros alimentos proteicos, frente a los cuales no se tenga alergia. Esto se hará respetando siempre el total de la ingesta proteica (10-15% del valor calórico total del menú) y sin incrementar de forma excesiva la cantidad de raciones de un determinado alimento proteico por semana.
9. Para las dietas de alergia a las leguminosas se sustituirán las legumbres y leguminosas por carne, pescado o huevos, ajustándose a las frecuencias semanales de consumo de estos alimentos. La frecuencia de la carne no debe superar dos raciones en una semana o 10 en un periodo de seis semanas consecutivas.
10. Para las dietas de intolerancia a la lactosa no bastará con sustituir el yogur por fruta, habrá que cuidar la composición global de la dieta. Esta dieta debe tener, al igual que las anteriores, características similares a la basal en cuanto a composición nutricional.
11. La dieta para celíacos debe ser especialmente cuidada en cuanto a la manipulación de los

alimentos que la componen, y la composición de la misma tiene que ser igualmente equilibrada.

12. La dieta vegetariana tendrá fuentes alternativas de proteínas como tofu, seitán o soja y tendrán al igual que la basal, entre un 10 y un 15% del total energético procedente de este nutriente.
13. La dieta para musulmanes, además de excluir el cerdo, contemplará la posibilidad de incluir alimentos Halal si existen para ello condiciones técnicas y de adquisición de estos productos.

4.7 SEMANAS INCOMPLETAS

Cuando a lo largo de un mes existan días no lectivos, en los días hábiles se servirán los menús siguiendo el orden numérico establecido en el apartado correspondiente.