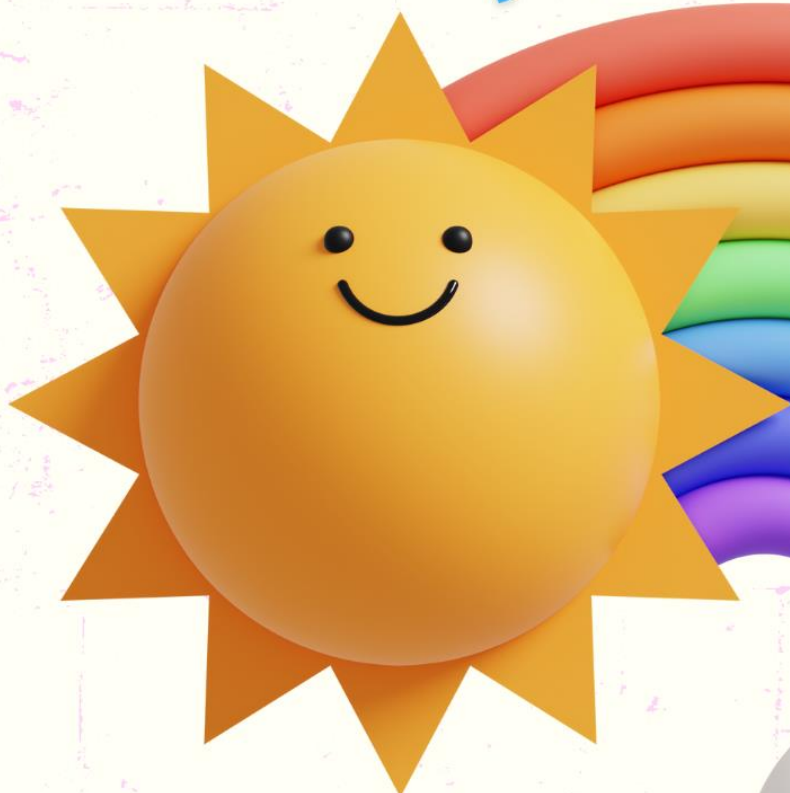


# Hostur

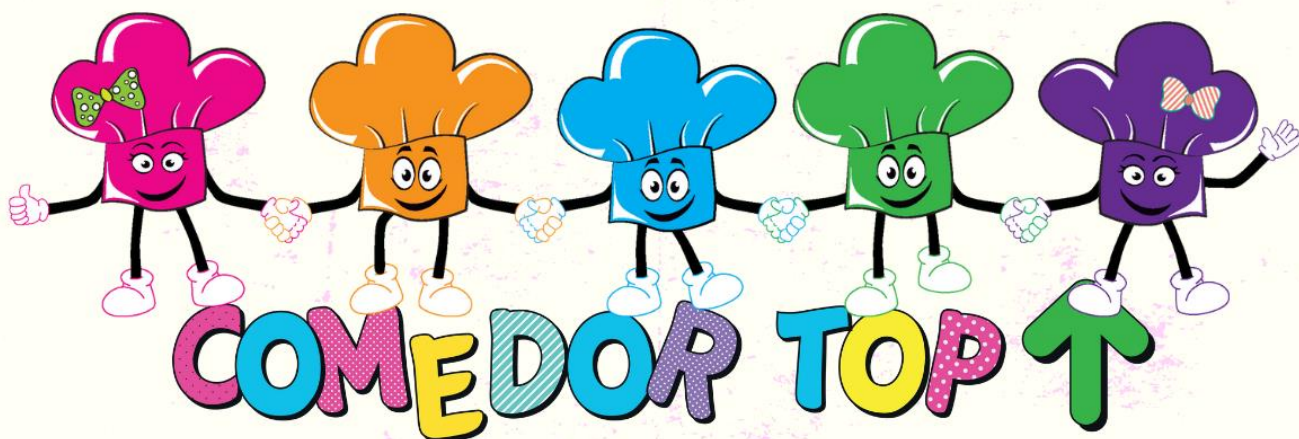


## PROGRAMACIÓN ANUAL



**COMEDOR ESCOLAR**  
**2024 - 2025**

CEIP  
HERNÁN  
CORTÉS



## **ÍNDICE**

- 1. Centro Escolar.**
- 2. Hostur Colectividades.**
- 3. Identificación Del Servicio.**
- 4. Objetivos.**
- 5. Ámbitos Educativos.**
- 6. Coordinación con El Centro Escolar.**
- 7. Ámbito Menús Curso Escolar.**
- 8. Anexos:**
  - ANEXO I: Programación Anual Actividades.**
  - ANEXO II: Plan de Bienestar y Convivencia Escolar.**
  - ANEXO III: Plan de reducción de ruido en el comedor.**

## **1. CENTRO ESCOLAR**

**COLEGIO:** CEIP HERNÁN CORTÉS

**DIRECCIÓN:** Cl. de los Yébenes, 241, 28047 Madrid

## **2. HOSTUR COLECTIVIDADES**

### **DATOS DE CONTACTO:**

**Teléfonos:** 915708457 – 693 861 175

### **Correos electrónicos:**

hostur@hostur.es

nutricion@hosturcolectividades.es

actividades@hostur.es

### **ACCESO APP HOSTUR CONTIGO MENÚS Y ACTIVIDADES**

**Usuario:** CEIP HERNAN CORTES

**Contraseña:** HerCor2022\*

**Correo incidencias APP:** hosturcontigo@hostur.es

### **SUPERVISOR/A:**

**Nombre:** ROCÍO DE DIOS

**Teléfono:** 654 026 187

**Correo electrónico:** nutricion@hosturcolectividades.es

**COORDINADORA:** OLGA LAFUENTE GARCÍA

**MONITORA DE ACTIVIDADES:** ANDREA MARTÍN GUÍO

### **3. IDENTIFICACIÓN DEL SERVICIO**

- El servicio será prestado por la empresa de comedor Hostur Colectividades y Turismo SL.
- El número de comensales aproximados por etapa y ciclo educativo será el siguiente:
  - Educación infantil: 134
  - Educación primaria: 284
- Adscripción de profesionales y responsabilidades:
  - Personal colegio: director, jefa de Estudios, secretario/a, coordinador/a del comedor. Las competencias del personal del colegio vienen determinadas por la Consejería de Sanidad.
  - Personal empresa del comedor: personal de cocina, coordinador/a, monitor bilingüe, monitor de actividades, vigilantes de comedor y patio y supervisores del servicio. Las competencias vienen determinadas por la categoría profesional y las funciones establecidas por la empresa y el centro escolar.
- Instalaciones disponibles para los usuarios de comedor:
  - Cocina y comedor, para el tiempo anterior y posterior.
  - En función de las condiciones meteorológicas: parque, pista polideportiva, gimnasio, sala de música y biblioteca.

### **4. OBJETIVOS**

- Será fundamental durante este curso lograr la concienciación de todos los usuarios del comedor de la importancia de cumplir correctamente con estas directrices:
  - Mantener una constante higiene de manos.
  - No compartir objetos.
  - Mantener ordenados y limpios los espacios de uso individual y común.
  - Mientras estamos comiendo, que es el momento de más riesgo, se debe hablar lo menos posible evitando siempre gritar.
  - Cumplir siempre las indicaciones de los monitores.
- Conseguir que los/as alumnos/as para que prueben todos los platos y coman todos los grupos de alimentos, haciendo hincapié en la importancia de una dieta variada y saludable.
- Conseguir que todo los/as alumnos/as usuarios del servicio de comedor sepan manejar correctamente los cubiertos y pongan en el practica el protocolo de buenas maneras en la mesa.

- Conseguir que los/as alumnos/as de los últimos cursos de Educación Primaria colaboren con el resto de los compañeros en la mesa y en el patio.
- Fomentar el refuerzo positivo como medio de recompensa para conseguir el buen comportamiento de los/as alumnos/as.
- Fomentar el dialogo y la mediación entre las partes para la resolución de los posibles conflictos que surjan.
- Inculcar a todos los/as alumnos/as el compromiso con nuestro planeta fomentando actividades relacionadas con el conocimiento de nuestro medioambiente y su conservación, así como las actuaciones que podemos realizar para colaborar en su desarrollo sostenible.
- Incentivar la participación de todos los alumnos/as en juegos cooperativos y juego libre entre grupos de convivencia que no requieran el uso de objetos comunes.

## 5. ÁMBITOS EDUCATIVOS.

### LÍNEAS DE ACTUACIÓN CON EL ALUMNADO

- **Alimentación y nutrición:**
  - Se incidirá en la ingesta de todos los alimentos que aporten los nutrientes necesarios para una correcta alimentación, equilibrada y saludable.
  - Se reforzará a los alumnos/as con dificultades para comer algunos alimentos.
  - **Se realizarán actividades de carácter nutricional** para conocer las propiedades de los diferentes alimentos que consumimos e incentivar el consumo de alimentos saludables.
  - Se realizarán jornadas gastronómicas para acercar otras culturas y productos a los alumnos.
- **Buenas prácticas en la mesa e higiene:**
  - Se incidirá en el lavado de manos a la entrada y salida del comedor.
  - Se trabajará las buenas maneras en la mesa (correcto uso de los cubiertos, posición En la mesa, uso de la servilleta, etc.). Se fomentarán estas actitudes con el trabajo diario de los monitores y mediante talleres educativos.
- **Actividades de carácter medioambiental y Ecosostenible:**
  - Se realizarán actividades y talleres que concienciación y sensibilización, actividades con materiales reciclados y se fomentará el uso de materiales ecosostenibles.

- **Actividades de expresión artística que contribuyan al desarrollo psicológico, social y afectivo de los alumnos/as:**
  - Se fomentará el juego libre, fomentando la participación en grupos, la inclusión y la colaboración.
  - Se fomentará la participación en las diferentes actividades, talleres y concursos educativos que se irán desarrollando según el programa de actividades elaborado por la empresa del comedor.
- **Actividades que fomenten actitudes de convivencia, colaboración y ayuda con los compañeros.**
  - Se establecerán las normas y límites en el comedor, como por ejemplo levantar la mano para hablar, hablar en un tono suave, entrar y salir en orden, no gritar en el comedor, pedir las cosas con cortesía, entre otras.
  - Para favorecer un ambiente agradable en el comedor trabajaremos con el refuerzo positivo mediante diversos métodos, o bien premiando cada semana a la mesa con mejor comportamiento o estableciendo un jefe de mesa rotativo.

## 6. COORDINACIÓN CON EL CENTRO ESCOLAR

### Requisitos generales

El departamento de calidad de Hostur Colectividades y Turismo ha establecido un sistema de gestión de calidad con el objetivo de lograr la perfecta interacción entre los distintos estamentos que conforman el Centro Escolar y el personal de la empresa, tanto con el personal asignado permanentemente en el centro como con el resto de los departamentos de la empresa.

El plan de coordinación basa su metodología en la integración total del personal de la empresa con el personal del centro escolar, con el objetivo fundamental de establecer un vínculo de colaboración entre ambas partes.

La empresa tiene determinados las estrategias, criterios y métodos necesarios para asegurar que tanto la prestación del servicio, como el control de todos los procesos establecidos en el sistema de gestión, y que se relacionan en el mapa de procesos, sean eficaces y se cumplan los objetivos o valores de referencia.

### Planificación

En la reunión inicial con el centro escolar se presentará el plan de coordinación elaborado por la empresa, para adaptarlo en sus aspectos particulares a las características del centro escolar y se establecerán las reuniones de seguimiento.

Posteriormente se elaborará la Programación anual del servicio de comedore escolar, en base, a los criterios particulares y específicos del centro escolar, incluyendo las novedades en el servicio de comedor escolar para el curso.

Se presentará la programación de actividades propuesta para el curso escolar y se adaptará a los recursos y espacios del centro, se incluirán o modificar actividades según los criterios establecidos por el centro escolar.

### 7. ÁMBITO MENÚ COMEDOR ESCOLAR

Los menús son elaborados por el Departamento de Nutrición de Hostur Colectividades, constituido por personal diplomado en nutrición y dietética, siguiendo las prescripciones del pliego de prescripciones técnicas, la guía de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición y la estrategia NAOS.

Los menús son elaborados teniendo como base la dieta mediterránea, creando menús equilibrados y saludables que incluyen todos los grupos de alimentos. Adaptamos las recetas al grupo de población que va dirigido para favorecer su consumo.

Elaboramos todas las dietas especiales para comensales con alergias e intolerancias alimentarias que sean necesarias en cada centro escolar, además elaboramos dietas especiales por motivos culturales y/o religiosos. Las dietas especiales tendrán siempre una composición similar al menú basal en cuanto macronutrientes y grupos de alimentos.

La valoración nutricional de dichos menús se realiza mediante un programa informático específico de nutrición y se incluye en todos ellos la declaración de alergenios mediante simbología.

Los menús serán presentados al responsable del comedor con una antelación suficiente para su valoración y cualquier modificación de estos, una vez aprobados, será comunicada.

#### 7.1 REQUISITOS NUTRICIONALES

##### **Aporte energético a la ingesta calórica diaria (30-35% del total)**

Las tablas de ingestas recomendadas nos indican cuál es la cantidad que se aconseja ingerir diariamente en relación con la energía, que en el caso de alimentación en edad escolar se sitúan en las 2.000 Kcal diarias (Fundación Española de Nutrición, Ingestas Recomendadas de Energía y Nutrientes para la Población Española, Ortega RM, Requejo AM, Navia B, López Sobaler AM (2004), Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid; Guía de Comedores Escolares, Programa Perseo, 2008).

En Hostur Colectividades y Turismo SLU para la elaboración de los menús escolares, nos basamos en los datos suministrados por estas tablas de Ingestas Recomendadas, en la estrategia NAOS y en la guía de alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos.

El cálculo del aporte energético del menú servido se calcula en base a las Ingestas Recomendadas para la población infantil, y a la recomendación del porcentaje que indica la cantidad de dicha energía que debe ser consumida al medio día.

30 – 35 % de 2.000 Kcal/día = 600 – 700 Kcal/comida del medio día.

En base a esta recomendación, y teniendo en todo momento presentes las que más adelante trataremos (perfil calórico, perfil lipídico, ingestas de micronutrientes), trabajamos en la adecuación de los menús al máximo posible, tanto en elección de alimentos como en raciones servidas.

### **Perfil calórico (12-15% proteínas; lípidos 30-35%; resto hidratos de carbono).**

El perfil calórico del menú servido se calcula en base a las ingestas recomendadas para la población infantil, cumpliendo con los porcentajes que indican la cantidad de dicha energía que debe provenir de cada grupo de macronutrientes en la comida del medio día.

- Lípidos: 30 – 35 % de 600 -700 Kcal/ comida del medio día = 195 – 228 Kcal aportadas por lípidos.
- Proteínas: 12 – 15 % de 600 - 700 Kcal/ comida del medio día = 78 – 98 Kcal aportadas por proteínas
- Hidratos de Carbono: resto de 600 - 700 Kcal/ comida del medio día =  $\geq 325$  Kcal aportadas por glúcidos

Este es un cálculo en el sentido estricto del mismo, ya que la recomendación debe calcularse teniendo en cuenta la ingesta de todo el día, por lo que se pueden permitir en el menú escolar pequeñas desviaciones, ya que este representa solo una comida.

### **Perfil lipídico -calidad de la grasa- (7-8% del total del menú como AGS)**

Las recomendaciones de perfil lipídico indican como ideal aquel que suponga un aporte por debajo del 8% de la energía procedente de Ácidos Grasos Saturados (AGS).

- AGS: <8% de 600 - 700 Kcal/ comida del medio día.

En Hostur Colectividades y Turismos SLU utilizamos como grasas culinarias las siguientes:

- Aceite de oliva virgen, que es rico en aceites vegetales monoinsaturados, lo que supone una ventaja desde el punto de vista de la salud, siendo además uno de los máximos exponentes de la dieta mediterránea.
- Aceite de girasol alto oleico, que es rico también en aceites vegetales monoinsaturados, muy adecuado además para elaboraciones que exigen altas temperaturas de aceite.



## Información sobre el contenido de micronutrientes.

Incluimos en la valoración nutricional de los menús mensuales los siguientes micronutrientes que consideramos como fundamentales para el desarrollo de los niños en edad escolar.

- **Calcio:** el calcio en la infantil es fundamental para conseguir que los huesos sean fuertes y que la velocidad de crecimiento se adecuada. **\*Para complementar** el aporte de calcio en los menús se sirve leche 4 días a la semana como complemento de la dieta. **Incluimos alimentos en los menús** ricos en calcio como yogures, queso, leche, brócoli, espinacas, acelgas, judías, garbanzos, entre otros.
- **Hierro:** Las deficiencias de hierro pueden afectar negativamente al proceso de crecimiento y pueden conllevar problemas de aprendizaje y de comportamiento. **Incluimos alimentos en los menús** ricos en hierro como espinacas, pescado azul, legumbres, carne roja en la proporción recomendada, carne de cerdo, huevos, entre otros.
- **Vitamina A:** la vitamina A es una de las importantes para el desarrollo de los niños, es fundamental en el desarrollo de los huesos, para mantener la vista con buena salud, ayuda a combatir infecciones y enfermedades respiratorias, entre otras.

**Incluimos alimentos en los menús** ricos en vitamina A, como zanahorias, calabaza, lechuga, batata, melón, guisantes, tomates, espinacas, entre otros.

Según las recomendaciones establecidas, calculamos que el aporte de estos en la comida del medio día, debe ser alrededor de las siguientes cantidades:

% Medio de Calcio: aproximadamente 26 % de la CDR\* (200 mg).

% Medio de Hierro: aproximadamente 30 % CDR\* (3,00 mg).

% Medio de Vitamina A: aproximadamente 50 % CDR\* (350 µg).

*\*CDR: Cantidad Diaria Recomendada. Las cantidades calculadas son orientativas en cuanto a requerimientos medios del grupo de población Infantil.*

## 7.2 COMPOSICIÓN Y VARIEDAD DE LOS MENÚS

### Elaboración de los menús.

- **Menús:** todos los menús se confeccionan con productos de temporada e incluyendo en la proporción adecuada todos los alimentos que proporcione todos los macronutrientes y micronutrientes recomendados para el grupo de edad al que va dirigido.

Los alimentos ricos en hidratos de carbono forman parte del menú en una proporción mayor que los alimentos constituidos únicamente por proteínas (HC 2/3 – Proteína 1/3).

## PROGRAMACIÓN ANUAL COMEDOR ESCOLAR

- **Elaboraciones:** todas las elaboraciones son caseras y se realizarán en el centro (rebozados o empanados, lasañas, croquetas, entre otros.). No se utiliza para la elaboración de los menús caldos concentrados ni aditivos que contengan potenciadores del sabor, utilizando para dar un sabor más rico a los platos especias naturales y pimentón dulce.
- **Guarniciones.** Predominará como guarnición las ensaladas variadas, verduras, arroz y patatas al horno o fritas.
- **Aceite:** se utiliza aceite de oliva virgen extra para las elaboraciones en crudo y aceite de girasol alto oleico 80% para elaboraciones fritas.
- **Quesos:** se utilizan ocasionalmente como complemento de platos de pasta, siendo siempre quesos semigrasos (materia grasa <40%) o quesos magros (materia grasa <25%) para ensaladas.
- **Embutidos:** se limita su uso, siendo este ocasional.
- **Sal:** se utiliza siempre sal yodada, en las elaboraciones que lo requieran y haciendo un suso moderado de la misma.
- **Grasas Saturadas:** se limita el uso de alimentos con alto contenido en grasas saturadas, tales como nata, mantequilla, margarina, tocino, entre otros.
- **Productos cárnicos elaborados:** cuando se haga uso de productos cárnicos elaborados como albóndigas, hamburguesas, salchichas frescas, entre otros, el porcentaje de carne incluido en la composición debe ser igual o superior al 80%.
- **Fritura:** máximo 1 vez a la semana como principal y 1 vez a la semana como guarnición.
- **Precocinados:** se reduce el número de precocinados a días excepcionales en los que se vengan de periodos en los que el centro escolar este cerrado más de tres días (vacaciones o puentes). No se utilizan alimentos que no cumplen con el protocolo nutricional, por lo que no deben contener grasas hidrogenadas y potenciadores del sabor y deben estar elaborados con productos de máxima calidad.
- **Productos ecológicos:** se utilizan para la composición de los menús verduras, hortalizas, pastas y legumbres ecológicas en diferentes platos, estando los productos certificados y los proveedores inscritos en el Registro de Productores y Elaboradores de producción ecológica.
- **Productos integrales:** estos productos se incluyen en los menús, bien en plato principal o guarnición, además del pan integral dos veces en semana.



### Frecuencia recomendada por grupos de alimentos.

- **Legumbres:** se sirven dos veces por semana, generalmente guisadas o estofadas acompañadas de verduras y/o arroz, pudiendo servirse también en crema o hummus, en periodos más cálidos en ensalada y como recetas nuevas en forma de hamburguesa.

## PROGRAMACIÓN ANUAL COMEDOR ESCOLAR

- **Pasta, patatas o arroz:** se incluye todos los días una ración de alguno de estos tres grupos de alimentos, siendo dos de ellas como plato principal y el resto como complemento de un plato o guarnición. Una vez a la semana, una de las raciones de pasta o de arroz son integrales, pudiendo ser el plato principal, la guarnición o el complemento del plato.
- **Verduras:** una ración al día ya sea como plato principal o como guarnición. Se deberán servir 5 raciones a la semana, siendo la mitad crudas y la mitad cocinadas.
- **Pescados, moluscos y crustáceos:** se sirven dos raciones por semana, siendo aproximadamente la mitad de las raciones servidas en el mes de pescado azul. No se incluyen pescados con alto contenido en mercurio, ni cualquier otra especie que no cumpla las recomendaciones sanitarias para el grupo de edad al que va dirigido el menú.

Elaboraciones: Las recetas serán adaptadas para favorecer su consumo, incluyendo en las elaboraciones al horno con salsas caseras (salsa de yogur, salsa de zanahoria, salsa de manzana, entre otras), se incluye también alguna elaboración con rebozado, enharinado o empanado que podrán ser cocinadas al horno o fritas. Todas las elaboraciones son siempre caseras y realizadas en el centro.

Variedad de pescados, moluscos y crustáceos: merluza, salmón, bacalao, rape, atún, caballa, lenguado, calamar, gambas, entre otros.

- **Carnes:** se sirven una máximo de dos raciones a la semana, siendo todas las carnes magras con una grasa inferior al 10%:

Elaboraciones: se realizan generalmente a la plancha, asadas, estofadas o guisadas y se sirven en filetes o por piezas (contramuslo, muslo, albóndigas, hamburguesa, entre otras) también se puede servir como ingrediente de otro plato (pasta con carne picada, lasaña, pastel de carne, entre otros).

Variedad de carnes: cerdo, pollo, pavo y ternera, limitando el uso de carnes rojas.

- **Huevos:** se sirve un máximo de una receta a la semana, pudiendo ser cocidos, en tortillas o revueltos. Se puede utilizar a la semana una vez más para la realización de algún rebozado.
- **Postre:** se sirven **frutas de temporada cuatro veces a la semana**, en la medida de lo posible las cuatro frutas serán diferentes, también en algunas ocasiones se servirá macedonia de fruta como postre y se sirve yogur de sabores como postre una vez a la semana, en lugar de un día de fruta.
- **Leche entera:** se sirve leche entera como complemento al menú. La valoración nutricional de leche no se incluirá en la valoración nutricional del menú día.
- **Pan:** se sirve pan blanco 3 días a la semana y pan integral 2 días a la semana.
- **Agua:** el menú se sirve siempre acompañado de agua.

### Variedad alimentos de cada grupo.

Los alimentos de cada grupo son muy variados y cumplen con lo establecido en el pliego de prescripciones técnicas, para la variedad de los alimentos por grupo.

El menú se elaborará mensualmente adaptándose a las necesidades de los niños, y sus gustos, sin dejar a un lado las recomendaciones de nutrientes y siguiendo las frecuencias de consumo que establecen las distintas instituciones y organismos.

Cada día el menú estará compuesto por un alimento farináceo, rico en hidratos de carbono (pasta, arroz, patata o legumbre), una verdura u hortaliza, un alimento proteico (carne, pescado o huevo) y una pieza de fruta. Serán de elección los alimentos frescos y de temporada. Se incluirá una ración de pan (blanco o integral) y el agua será la única bebida que acompañe a las comidas. Se limitará la cantidad de sal en la elaboración de las comidas.

**Cereales y derivados.** En este grupo contemplamos el arroz, la pasta y el pan, así como algunas variedades menos frecuentes como el cous cous que pueden formar parte de algunos menús. Los alimentos integrales son más ricos en fibras y otros nutrientes que sus variedades refinadas. Por ello, se incluirá frecuentemente arroces y pastas integrales, además de pan integral dos veces en semana.

**Hortalizas, verduras y tubérculos.** La verdura formará parte del plato principal una a dos veces por semana alternando su presentación (entera, puré, pudín...). Debido a que la mejor manera de aprovechar sus vitaminas es consumiendo este grupo de alimentos en crudo, las verduras formarán parte del menú escolar con gran frecuencia ofreciéndolas bien como entrante o acompañamiento de los segundos platos. Se promoverá la información a las familias del tipo de ensalada u hortaliza que se vaya a ofrecer (“ensalada de...”, “ensalada con...”, menestra de...”).

**Las patatas** con frecuencia acostumbran a acompañar a las hortalizas en los primeros platos (menestra, hervidos, purés...). Cuando éstas se utilicen en las guarniciones se evitará las frituras si el otro componente del plato ya se ha procesado de igual forma.

**Legumbres.** Junto con las hortalizas, verduras y las frutas, las legumbres constituyen un grupo de alimentos que es conveniente potenciar en el entorno de los comedores escolares, intentando alcanzar una oferta de seis raciones mensuales. Por ello se incluirán en el menú escolar al menos una vez a la semana, variando entre lenteja, judías blancas o pintas, garbanzos, guisantes, entre otros.

**Carnes.** Se incluirán de una a dos veces por semana, siendo las piezas de mayor elección aquellas con un bajo contenido en grasa de pollo, pavo, ternera, cerdo, conejo o cordero (que posibilitará también la oferta para diferentes culturas). Las preparaciones cárnicas con mayor contenido en grasa (salchichas, hamburguesas, albóndigas, etc.) se incluirán con una frecuencia máxima de una vez cada quince días, evitando que estén acompañadas de guarniciones fritas.

**Pescado/Marisco.** Debido a los beneficios del pescado sobre otros tipos de carne por su riqueza en micronutrientes tan necesarios en el colectivo al que nos dirigimos como las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B12), las liposolubles A y D (sobre todo en los pescados grasos) y ciertos minerales (fósforo, potasio, sodio, calcio, magnesio, hierro y yodo, por regla general se incluirá dos veces en el menú semanal alternando entre pescado blanco y azul. Igualmente, que, en otros grupos de alimentos, se variará en las técnicas de cocinado, evitando utilizar sistemáticamente los fritos y rebozados.

**Huevos.** Aparecerá en el menú como segundo plato una vez a la semana en sus diferentes variedades (tortilla, revuelto, al horno, cocido...).

**Guarniciones.** Predominará como guarnición las ensaladas variadas o verduras y patatas al horno.

**Lácteos.** Se ofrecerá leche entera todos los días de la semana acompañando a una ración de fruta fresca. Se servirá yogur en vez de otros productos lácteos (flan, natillas, etc.) con una frecuencia de 15 días. En las preparaciones de primeros y segundos platos se incorporará en ocasiones porciones de quesos y otros lácteos.

### Técnicas culinarias.

- Verduras y hortalizas: mínimo tres diferentes mensualmente, pudiendo ser en crudo, en crema o puré, asadas, rebozadas o estofadas.
- Patatas, pasta, arroz o legumbre: mínimo cuatro diferentes mensualmente, pudiendo ser guisado, estofado, asado, al horno, salteado, hervido, fritura, entre otros.
- Carnes: mínimo dos diferentes mensualmente, pudiendo ser a la plancha, al horno, en fritura, estofada, guisada, entre otras.
- Pescados: mínimo dos diferentes mensualmente, pudiendo ser al horno, en fritura, la plancha, en guisos, entre otros.
- Huevos: mínimo dos diferentes mensualmente, pudiendo ser cocidos, revueltos o en tortilla

## 7.3. OTRAS CONSIDERACIONES

### Apariencia, textura, olor y sabor de los menús.

Para la elaboración de los menús se tienen en cuenta los siguientes criterios sensoriales para atraer al comensal y favorecer el consumo del menú:

**Apariencia:** uno de los parámetros más importantes para tener en cuenta cuando realizamos una receta es su apariencia, siendo el color el más relevante a la hora de atraer la atención del comensal, sin olvidarnos de la correcta presentación.

## PROGRAMACIÓN ANUAL COMEDOR ESCOLAR

**Textura:** se trabajarán las recetas para ofrecer unas texturas adecuadas al grupo de edad al que va dirigido el menú, siendo estas suaves de fácil masticación y que provoquen una sensación agradable en el paladar.

**Olor y sabor:** serán agradables y atractivos para favorecer el consumo. Para ello se trabajan las recetas de elaboración casera basadas en la dieta mediterránea y el uso de técnicas culinarias adecuadas. No se utilizarán potenciadores del sabor ni aditivos y se moderará el uso de sal.

### Variedad de recetas.

Los menús son elaborados siguiendo el ejemplo de dieta mediterránea, la cual se caracteriza por ser variada, suficiente, equilibrada y adaptada. La dieta debe incluir la mayor cantidad y diversidad de alimentos posibles ya que la variedad en la alimentación es la garantía del equilibrio nutricional debido a que la carencia nutricional de algún alimento puede ser suplida por otro.

En la elaboración del menú se tiene en cuenta la frecuencia de platos, alimentos y recetas para que no se repiten recetas similares en una frecuencia de 15 días y no se presentan elaboraciones similares de cocinado o producto en días consecutivos.

En la elaboración del menú se incluirán recetas típicas de la gastronomía española, de la gastronomía internacional y recetas nuevas todos los meses.

- **Jornadas gastronómicas internacionales:** se realizan mensualmente para fomentar el conocimiento de otras culturas. Incluyendo un primer plato y un segundo plato de las recetas más típicas del país o ciudad de referencia en nuestro menú, se adaptan siempre al grupo de edad al que va dirigido para favorecer su consumo.
- **Recetas nuevas:** se introducen todos los meses recetas nuevas adaptadas al grupo de edad al que va dirigido el menú, que nos permiten presentar a los comensales nuevos alimentos, texturas y elaboraciones.



### Recomendaciones complementarias al menú.

- **Recomendaciones de cenas:** se incluyen en el menú mensual, teniendo en consideración el menú diario de ese día para que sea complementario nutricionalmente.
- La APP Hostur Contigo contiene un apartado en el que se incluyen **recomendaciones de desayunos y meriendas saludables y recomendaciones de comidas y cenas para fines de semana y festivos.**

## **8. ANEXOS:**

**ANEXO I: Programación Anual Actividades.**

**ANEXO II: Plan de Bienestar y Convivencia Escolar.**

**ANEXO III: Plan de Reducción de Ruido.**