

CRITERIOS DE SOSTENIBILIDAD PARA COMEDORES ESCOLARES



CRITERIOS DE SOSTENIBILIDAD PARA COMEDORES ESCOLARES

Noviembre 2025

Editora: Fundació Novessendes de la CV

Coordinación: Alba Remolar Franch (Fundació Novessendes de la CV)

Autoría de los contenidos: Marta Ibáñez Verdú (Fundación Entretantos)

Recetas: Vanesa Bustos Martínez

Maquetación e ilustración: Laura Pitarch Castellote

Programa:



www.laurant.org

Un proyecto de:



www.novessendes.org

info@novessendes.org

964620010

Linkedin: @fundacio-novessendes

Facebook: @novessendesfundacio

Instagram: @fundacio_novessendes

Bluesky: @Novessendes

Con la colaboración de:



Linkedin: @fundacion-entretantos

Facebook: @entretantos

Instagram: @fundacion_entretantos

X: @entre_tantos

web: www.entretantos.org

Financiado por:



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Generalitat Valenciana. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la Fundación Novessendes y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valenciana.

Algunos derechos reservados:



Esta obra está bajo la licencia de Creative Commons Atribución- NoComercial-CompartirIgual 4.0 Organizaciones Intergubernamentales.es <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Índice

1	Introducción	05
2	Claves para tener un comedor escolar más saludable y sostenible	06
3	Algunos ejemplos que podemos poner en marcha para trabajar la alimentación saludable y sostenible en el comedor escolar	10
4	Conceptos clave entorno a la alimentación saludable y sostenible	12
5	Criterios de evaluación de la empresa del comedor	17
	5.1. Listado de productos para la evaluación de los criterios	26
6	Recetas de Vanesa	39
7	Bibliografía	47



1.Introducción

Esta guía ha sido elaborada dentro del proyecto **“Arrelant la Sobirania Alimentària des de l’Escola”**, que forma parte del programa de educación para la ciudadanía global **“Llaurant Un Futur Sostenible”** (www.llaurant.com). Una iniciativa de la Fundación Novessendes, financiado por la Generalitat Valenciana a través de las subvenciones de actuaciones en materia de educación y sensibilización para la ciudadanía global. El proyecto tiene como objetivo fomentar una sociedad crítica, participativa y activa, comprometida con la recuperación de la soberanía alimentaria y de la transición ecosocial hacia un sistema alimentario justo para las personas, el territorio y el planeta, en este caso, centrado en los centros educativos de primaria.

Dirigida a equipos directivos, familias y consejos escolares, la guía tiene el objetivo de ser una herramienta práctica para integrar una alimentación justa y sostenible en los centros educativos, ayudando a establecer criterios de sostenibilidad en la licitación de la empresa de comedor escolar.

El documento surge como resultado del proceso participativo realizado en dos centros de primaria de Castellón, el CEIP Cervantes-Dualde de Betxí y el CEIP Lope de Vega de Nules, y con la colaboración de Entretantos. Durante los talleres se ha trabajado la importancia de tener una alimentación justa y sostenible en los comedores escolares. Creando un espacio de debate e intercambio de información entre familias, equipos directivos, profesorado y personal de comedor escolar de los centros educativos.





2. Claves para un comedor escolar saludable y sostenible

El comedor escolar no solo nos alimenta, también nos educa. Es un espacio con un enorme potencial de aprendizaje donde asentar las bases de una buena relación con la comida desde edades tempranas, ofreciendo productos que sean al mismo tiempo nutritivos, saludables y respetuosos con el medio ambiente. Pero, además, también puede convertirse en una herramienta transformadora hacia sistemas alimentarios más sostenibles y justos.

Un comedor escolar saludable y sostenible es aquel que promueve menús equilibrados y adapta la compra de alimentos a criterios de proximidad, estacionalidad y producción agroecológica, favoreciendo los circuitos cortos de comercialización. Esto permite garantizar precios justos tanto para quienes los producen como para quienes los consumen, fortaleciendo así el tejido productivo local y el bienestar de la infancia.

Tanto la dieta mediterránea como el modelo del Plato Harvard pueden ser referentes útiles para avanzar hacia este objetivo. A continuación, os explicamos las claves principales de cada uno de estos enfoques, que permiten diseñar menús que cuidan la salud del alumnado y del planeta.

DIETA MEDITERRÁNEA

La dieta mediterránea es mucho más que un patrón alimentario saludable, constituye un estilo de vida saludable, sostenible y culturalmente arraigado a cada territorio.

Entre sus principios encontramos:



La alimentación vegetal como base. Predomina el consumo diario de frutas, hortalizas, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas, preferiblemente de proximidad, frescos y de temporada.



El aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como para aliñar como grasa principal.



Consumir productos animales con moderación. Se recomienda un consumo frecuente de pescado, moderado de aves, huevos y lácteos (preferiblemente fermentados), y un consumo ocasional de carnes rojas y procesadas.



El agua será la bebida principal.



Tener un estilo de vida activo. Incluye actividad física diaria, descanso adecuado y reducción del estrés, promoviendo así un equilibrio integral.



Convivialidad y cultura. Valora el placer de comer en compañía, la cocina casera y la transmisión de conocimientos culinarios tradicionales.

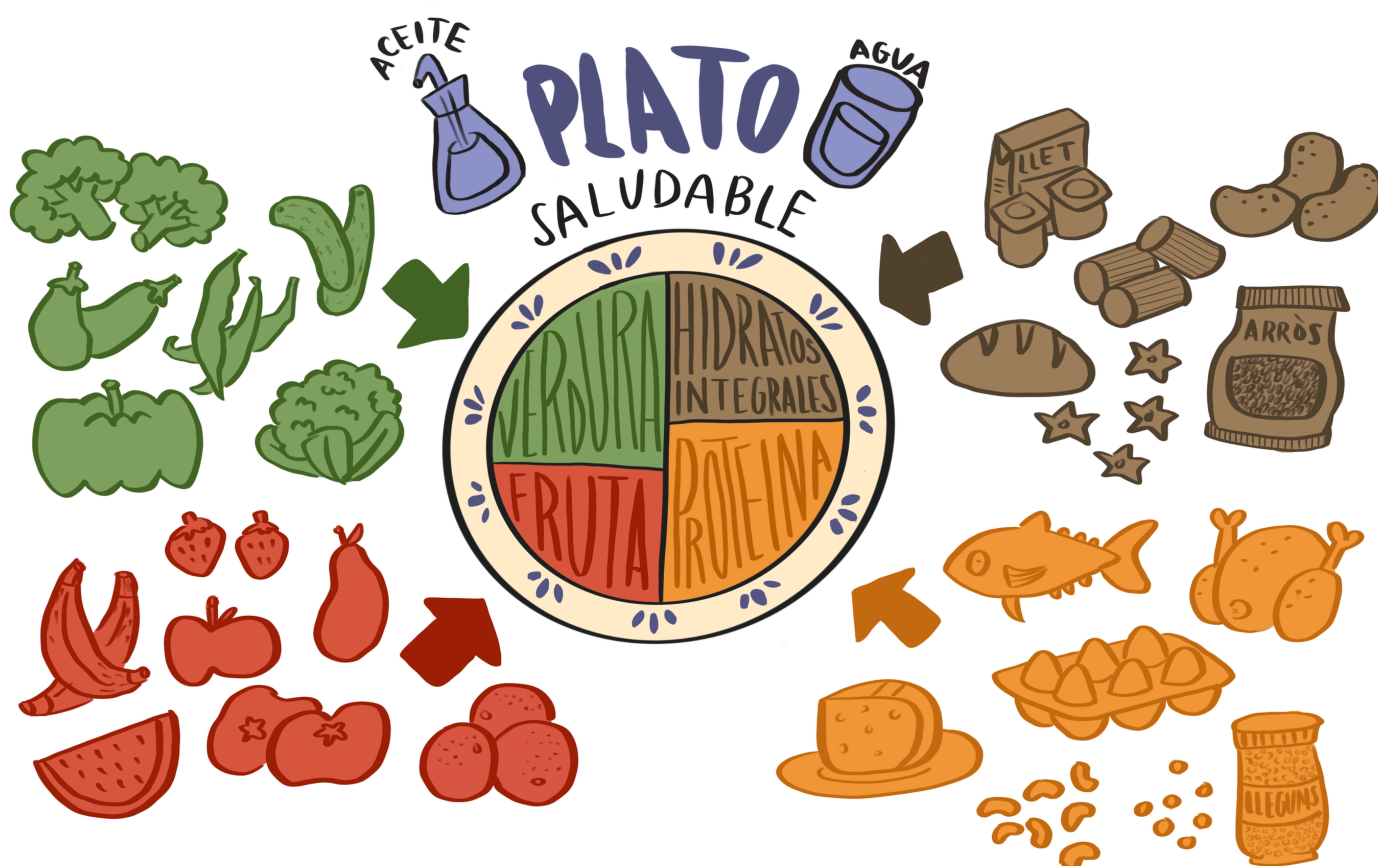


Sostenibilidad. Fomenta el consumo de productos agroecológicos y locales, cuidando la salud de las personas y del planeta.



PLATO HARVARD

A la hora de estructurar tus platos o diseñar tus menús puedes basarte en el modelo propuesto por la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard:



- $\frac{1}{2}$ del menú debe estar compuesto por verduras y frutas de proximidad.

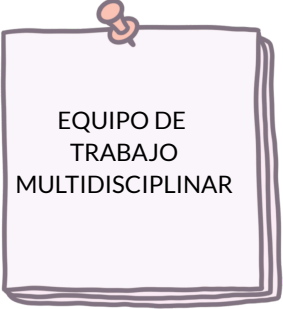
Cuanto más variedad y diversidad (tipo y color), mejor. Las patatas no cuentan como verdura.

- $\frac{1}{4}$ cereales integrales.

Debemos limitar el consumo de harinas y granos refinados (como la pasta no integral, el arroz o el pan blanco) y priorizar los cereales integrales y de grano entero.

- $\frac{1}{4}$ debe contener proteínas, ya sean vegetales (como las legumbres y los frutos secos naturales) o animales. Dentro de las proteínas debemos:
 - Privilegiar el pescado, las carnes de ave, los huevos, las legumbres y los frutos secos.
 - Limitar la carne roja y el queso.
 - Evitar la carne procesada y los embutidos
 - Prioriza el aceite de oliva virgen o virgen extra para aliñar las ensaladas y para cocinar, evitando las grasas trans.
 - Elige el agua como bebida principal y evita las bebidas azucaradas.


CONSEJOS PARA INTRODUCIR EN EL MENÚ PRODUCTOS DE CALIDAD SIN AUMENTAR EL COSTE



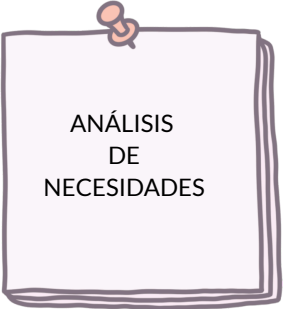
EQUIPO DE TRABAJO MULTIDISCIPLINAR

En el grupo de trabajo debe estar representado el equipo directivo, el personal de cocina y cuidados, el profesorado y las familias. También podéis incluir la ayuda de personas expertas externas que os acompañen en el proceso. Su finalidad será reflexionar en torno al modelo de comedor que deseamos, fijando objetivos y metas concretas.

Formar, motivar e informar a todas las personas implicadas nos asegurará una coherencia en las prácticas y evitará resistencias que dificulten la implementación de los cambios.



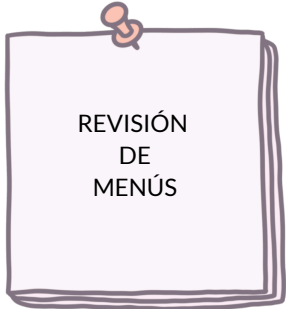
IMPLICACIÓN DEL EQUIPO




ANÁLISIS DE NECESIDADES

Analizar las necesidades en recursos, formaciones y acompañamiento necesarios para poder llegar a los objetivos fijados.

Adaptar las recetas: menos carne, pero de mejor calidad, más frutas y verduras, cereales y legumbres pueden ayudar a compensar el mayor coste de la compra de productos de calidad como los productos ecológicos y agroecológicos.



REVISIÓN DE MENÚS



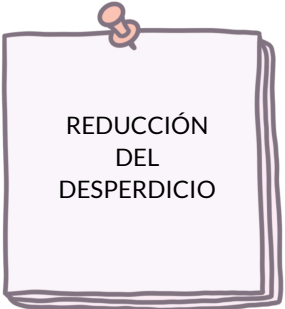
UTILIZAR PRODUCTOS DE TEMPORADA LOCALES Y DE PROXIMIDAD

Diseña tus menús con los productos disponibles cada temporada en tu territorio. Te recomendamos que en los menús no detalles las frutas y verduras que utilizarás, sino que utilicen la mención “fruta de temporada” o “verdura de temporada” y adaptes tus menús, según la disponibilidad y las ofertas de cada estación.

Prioriza la compra a productoras con un cierto grado de coordinación para obtener mejores precios y facilitar la logística.



COMPRA DIRECTAMENTE AL SECTOR PRODUCTOR



REDUCCIÓN DEL DESPERDICIO

Hacer un buen diagnóstico nos sirve para identificar las causas del desperdicio. Acciones como ajustar raciones al apetito de cada niño/a, mejorar la gestión de stocks. Adaptar las compras al consumo real ayudan a reducir el desperdicio alimentario.



PROGRESIVIDAD

Introducir cambios poco a poco, empezando por los productos fáciles de integrar como las legumbres, los cereales, frutas o verduras de temporada. Evitar cambios bruscos o “semanas ecológicas” aisladas que elevan los costes y dificultan la articulación del sector productor.

3. Ejemplos para poner en marcha la alimentación saludable y sostenible

Para avanzar hacia una alimentación escolar más saludable, sostenible y participativa, es necesario actuar de forma coordinada en distintos niveles del entorno educativo. Las medidas que se presentan a continuación han sido agrupadas en cuatro ámbitos de intervención clave: la educación alimentaria en las aulas, la elección de las materias primas, la formación del personal implicado y la participación y sensibilización de las familias. Estas líneas de trabajo permiten abordar el comedor escolar no solo como un espacio de servicio, sino como una herramienta pedagógica y transformadora en la construcción de sistemas alimentarios más justos y resilientes.

EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN LAS AULAS

- Integrar contenidos de alimentación saludable y sostenible en el currículo escolar de manera transversal.
- Utilizar el huerto escolar y la cocina como espacios pedagógicos de aprendizaje activo.
- Incluir sesiones periódicas de cocina con el alumnado para fomentar la autonomía alimentaria y para que se familiaricen con ciertos alimentos.
- Promover el conocimiento sobre los alimentos, su origen, propiedades nutricionales y culturales.
- Fomentar hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas.
- Diseñar estrategias para reducir el desperdicio alimentario donde participe activamente el alumnado.



MATERIAS PRIMAS

- Priorizar la compra de alimentos frescos, de temporada, de proximidad y producción sostenible, como la producción ecológica y agroecológica.
- Establecer mecanismos de adquisición directa de alimentos a pequeños o medianos productores y productoras.
- Promover la visita a quienes producen los alimentos para conocer mejor las materias primas que ofrecemos en nuestros menús.
- Promover menús escolares que incluyan frutas y verduras variadas, así como una mayor diversidad de proteínas vegetales.

- Reducir el uso de productos con azúcares añadidos y alimentos ultraprocesados.
- Aumentar la variedad y diversidad de frutas, hortalizas y pescados de temporada en nuestras recetas.
- Privilegiar la compra de productos cárnicos enteros para un mejor aprovechamiento de todas las partes en distintas recetas.
- Utilizar más condimentos y especias para mejorar el sabor sin recurrir a aditivos, potenciadores del sabor o azúcares.
- Implementar los estándares nutricionales en la planificación de los menús escolares.

FORMACIÓN DEL PERSONAL (COCINA, COMEDOR, PROFESORADO)

- Ofrecer programas de formación continua para el personal de cocina en técnicas culinarias ligadas a la optimización de tiempos y al procesamiento de nuevos alimentos, así como la introducción de productos de calidad controlando los costes.
- Ofrecer programas de formación para elaborar menús atractivos con más legumbres y vegetales frescos y de temporada.
- Ofrecer formación en torno a las propiedades nutricionales de los distintos alimentos, las intolerancias alimentarias, la cocina “de aprovechamiento” y la reducción del desperdicio y los menús saludables.
- Ofrecer formación específica al profesorado sobre cómo incorporar la educación alimentaria en el aula.
- Facilitar el intercambio de buenas prácticas entre profesionales de distintos centros.



PARTICIPACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN DE LAS FAMILIAS

- Establecer espacios formativos para familias, como las “escuelas de familias”, centrados en las propiedades nutricionales de los alimentos, los buenos hábitos, los beneficios de una alimentación saludable y sostenible, donde se den ideas prácticas para cocinar con recetas saludables y sostenibles.
- Impulsar actividades en torno al comedor escolar que animen a participar al personal de cocina, a las familias y al resto de la comunidad educativa. Algunas ideas pueden ser organizar visitas al comedor, proponer “eco-retos” ligados a la alimentación saludable y sostenible o la creación de blogs donde compartir juntos “eco-recetas”.
- Proporcionar información periódica sobre los menús escolares y recomendaciones nutricionales para una alimentación complementaria saludable en casa.
- Crear canales de comunicación entre la comunidad educativa, el equipo de cocina y las familias que fomenten la participación de las familias en las actividades vinculadas al comedor escolar.
- Promover la implicación de las familias en los órganos de participación del centro escolar relacionados con la alimentación.

4. Conceptos clave entorno a la alimentación saludable y sostenible

A continuación, os presentamos información y documentos de referencia que os ayudarán a entender mejor los conceptos relacionados con los criterios de selección de la empresa que gestione el comedor.

PRODUCCIÓN ECOLÓGICA Y AGROECOLÓGICA



- **Producción ecológica:**

Se basa en prácticas agrícolas y ganaderas que respetan el medio ambiente, la biodiversidad y el bienestar animal. Este modelo evita el uso de fertilizantes y plaguicidas de síntesis química, así como de organismos modificados genéticamente (OGM). Prioriza medidas preventivas frente a las curativas en la gestión de cultivos y animales. Se aplica a escala de unidad productiva (granja o finca).

Está regulada por el [Reglamento UE 2018/848](#) del Parlamento Europeo y del Consejo, y su cumplimiento lo supervisan entidades certificadoras independientes (públicas o privadas).

- **Producción agroecológica:**

Integra la perspectiva ecológica en la producción de alimentos, pero va más allá. Además de los aspectos técnicos y económicos de la producción ecológica, incorpora la dimensión social y política, buscando transformar el sistema alimentario en su conjunto. La agroecología promueve cambios estructurales hacia una mayor justicia social, sostenibilidad y soberanía alimentaria.

GANADERÍA EXTENSIVA

La ganadería extensiva constituye un modelo de producción animal que utiliza de manera sostenible los recursos naturales del territorio mediante la elección de especies y razas locales apropiadas, combinando la generación de productos de calidad con beneficios ambientales y sociales. Este modelo se caracteriza por el uso de razas autóctonas, el pastoreo del ganado, el cuidado del bienestar animal y una gestión adaptada a los recursos disponibles de cada zona, contribuyendo así a modelar el paisaje rural, prevenir incendios forestales, regular los ciclos hídricos, mejorar la calidad del suelo, favorecer la biodiversidad y conservar el patrimonio cultural y la identidad territorial.

OTROS DISTINTIVOS DE CALIDAD

Existen certificaciones que garantizan el origen geográfico de los productos, como las **Denominaciones de Origen Protegidas (DOP)** y las **Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP)**. Actualmente, hay 16 productos con DOP y 9 con IGP reconocidas en el territorio valenciano.



DOP: DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA



IGP: INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA



ESPECIALIDADES TRADICIONALES GARANTIZADAS (ETG)

Además, existen otros sellos como las Especialidades Tradicionales Garantizadas (ETG), que no se centran en el origen sino en los métodos de elaboración y las recetas tradicionales.

PESCA SOSTENIBLE

Una pesca sostenible debe cumplir con los siguientes criterios:

- Evita la sobrepesca, permitiendo la regeneración de las poblaciones marinas.
- Minimiza el impacto sobre los ecosistemas y especies vulnerables o protegidas.
- Se adapta a los cambios ecológicos mediante una gestión responsable.
- Cumple con la normativa vigente a nivel local, estatal e internacional.

Al elegir pescado, conviene revisar el etiquetado y optar por productos capturados mediante técnicas respetuosas y procedentes de caladeros próximos.

Certificaciones como el sello MSC (Marine Stewardship Council) para pesca salvaje o ASC (Aquaculture Stewardship Council) para acuicultura ofrecen garantías de sostenibilidad y trazabilidad.



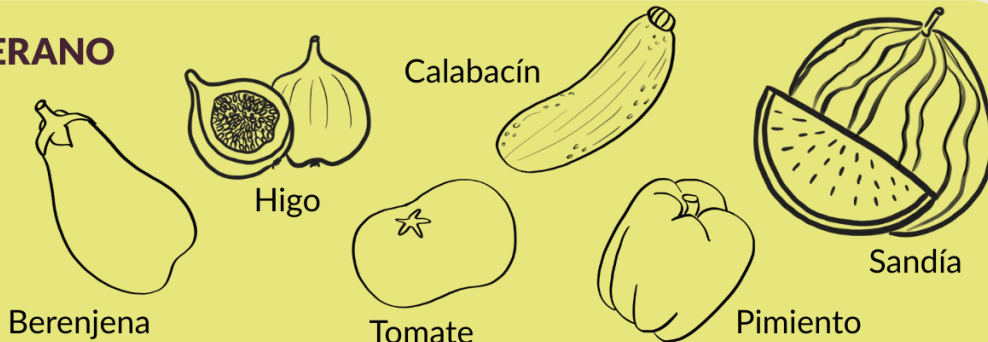
PRODUCTO DE TEMPORADA

Los productos de temporada son aquellos que se encuentran en su momento óptimo de recolección y consumo, de acuerdo con su ciclo natural. Este concepto se aplica especialmente a frutas y hortalizas.

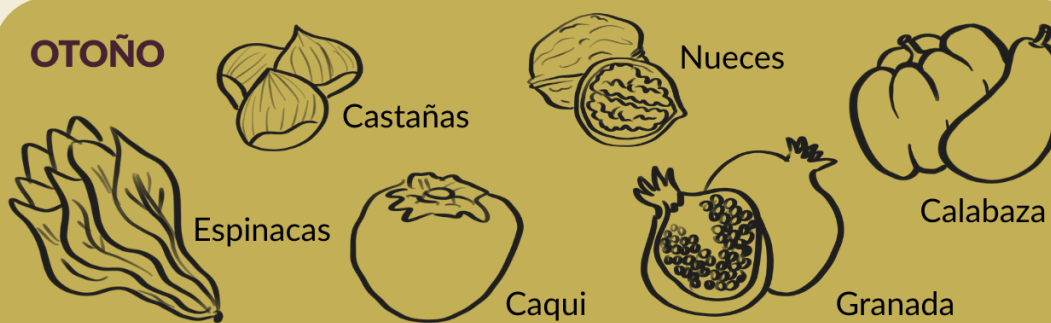
En la Resolución de 23 de noviembre de 2022, de la Generalitat Valenciana, se aprueba el calendario de comercialización habitual y preferente de frutas y hortalizas de temporada.

CALENDARIO DE TEMPORADA

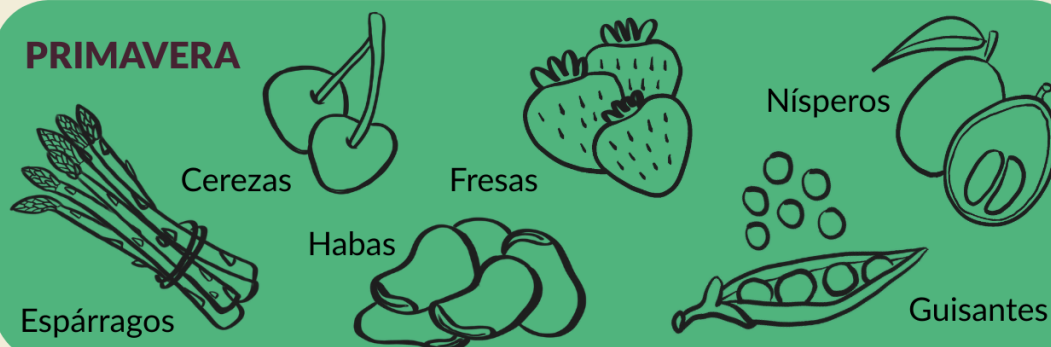
VERANO



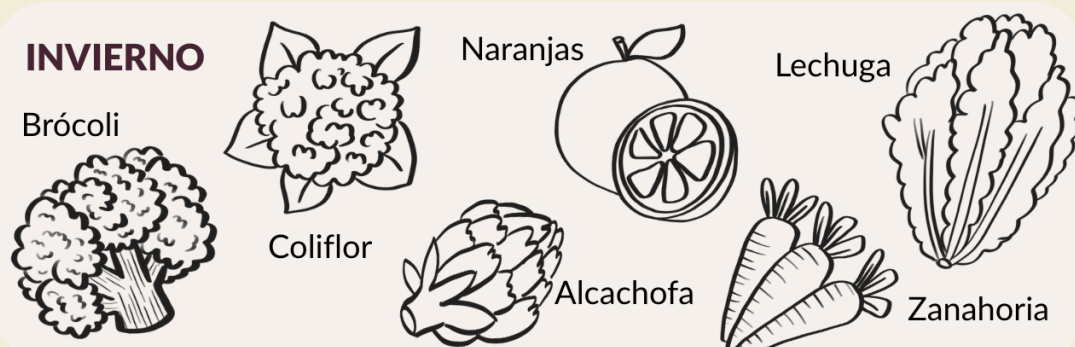
OTOÑO



PRIMAVERA



INVIERNO



LOCAL Y DE PROXIMIDAD

La venta de proximidad de productos agroalimentarios está regulada en la Comunitat Valenciana mediante el Decreto 201/2017, de 15 de diciembre, del Consejo, por el cual se regula la venta de proximidad de productos primarios y agroalimentarios.

Se define como aquella que utiliza un circuito corto de comercialización, ya sea la venta directa o la venta en circuito corto, pero no tiene en cuenta la distancia geográfica que existe entre el lugar de producción y el de venta.

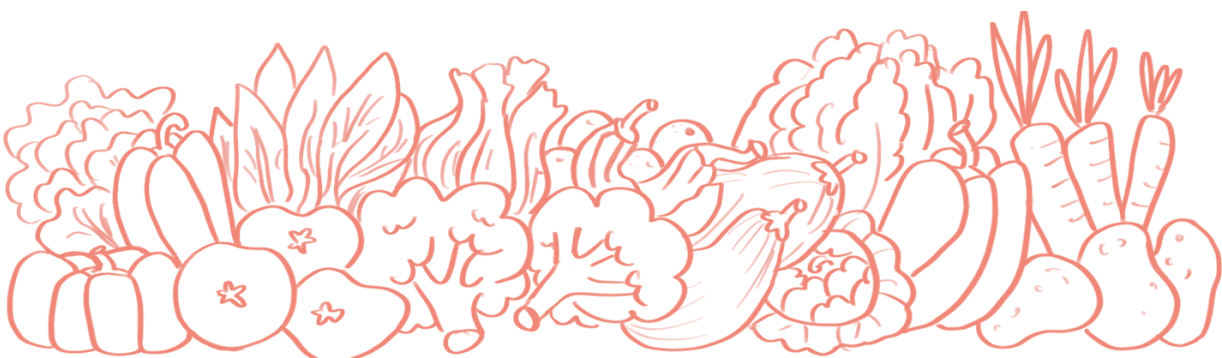
Para definir la distancia geográfica, se suele hacer uso del concepto de producto local.

Aunque la normativa no fija una distancia concreta, sí limita el concepto de “alimento local” a aquel que ha sido producido o transformado en la Comunitat Valenciana y se comercializa dentro de ella.



DEFINICIONES MARCADAS POR EL DECRETO

- Venta directa: la realizada directamente por el productor/a primario y por los pequeños/as elaboradores/as agroalimentarios a la persona consumidora final sin intermediarios en el ámbito territorial de la Comunitat Valenciana.
- Circuitos cortos de comercialización: venta por el productor/a primario y por los pequeños elaboradores/as agroalimentarios a establecimientos de venta al detalle, incluyendo los establecimientos de restauración colectiva, que suministras o sirven productos alimentarios directamente al consumidor/a final en el ámbito territorial de la Comunitat Valenciana.
- Alimento local: productos primarios de la Comunitat Valenciana y sus transformados que estén destinados a la venta en la Comunitat Valenciana.



PRODUCTO ULTRAPROCESADO

Para identificar el nivel de transformación de los alimentos, podemos usar la clasificación NOVA, que agrupa los alimentos según su grado de procesado.

Los productos ultraprocesados (grupo 4) contienen ingredientes como azúcares añadidos, grasas saturadas, sal y aditivos, asociados a enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad.



Conviene reducir o evitar el consumo de estos productos para seguir una alimentación más saludable.



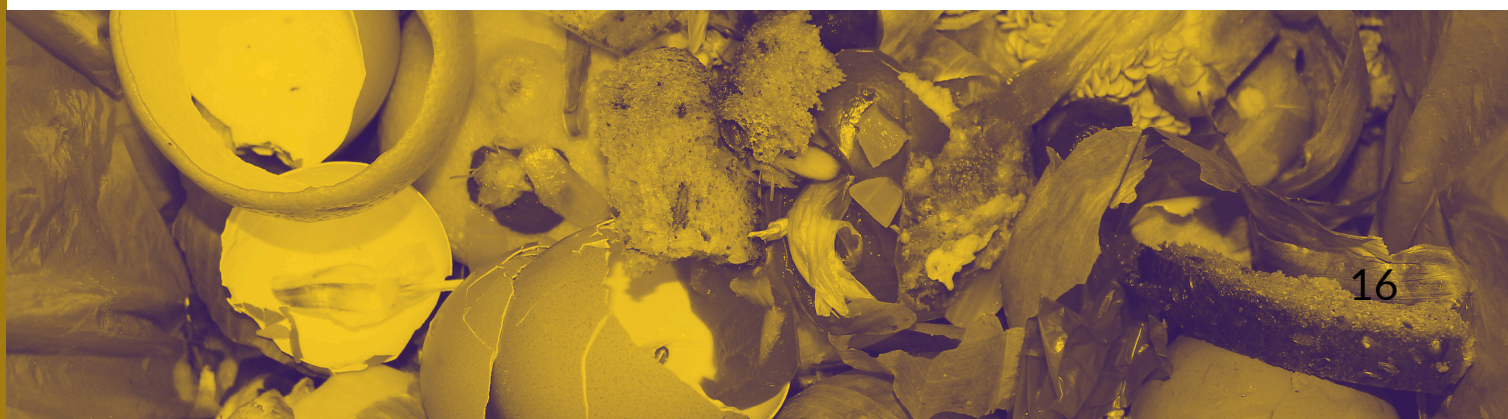
DESPERDICIO ALIMENTARIO

La Ley 1/2025 de prevención de las pérdidas y el desperdicio alimentario representa un marco normativo integral para combatir el despilfarro de alimentos en toda la cadena alimentaria española, desde la producción hasta el consumo final. Esta nueva legislación establece una jerarquía de prioridades que prioriza la prevención del desperdicio, seguida de la donación para consumo humano, la alimentación animal y, en último lugar, el reciclado.

La nueva ley busca convertir los comedores escolares en espacios de educación, combinando las medidas prácticas con educación y sensibilización de toda la comunidad educativa. Incorpora obligaciones para quienes gestionan el comedor, para los centros educativos y para las administraciones públicas.

El desperdicio alimentario engloba todos los alimentos destinados al consumo humano que acaban siendo desechados como residuo a lo largo de toda la cadena alimentaria.

Las pérdidas alimentarias se producen principalmente en el ámbito de la producción primaria, cuando los productos no llegan a salir de la propia explotación.



5. Criterios de evaluación de la empresa del comedor

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTOS MÁXIMOS	PUNTOS ASIGNADOS
CRITERIOS NUTRICIONALES	24 PUNTOS	
Variedad de alimentos	20	
Información de menús	4	
CRITERIOS AMBIENTALES	28 PUNTOS	
Producción	15	
Otros tipos de ganaderías	4	
Pescado con sello de calidad	3	
Desperdicio alimentario	5	
Productos de limpieza	1	
CRITERIOS SOCIALES	17 PUNTOS	
Proximidad	13	
Economía social y solidaria	3	
Comercio justo	1	
PLAN PEDAGÓGICO DE COMUNICACIÓN CON LAS FAMILIAS	10 PUNTOS	
Criterios sobre el planteamiento alimentario y educativo del centro	6	
Criterios sobre el plan de formación personal	4	
OTROS CRITERIOS	6 PUNTOS	
Mecanismos de verificación	5	
Ruido	1	
Importe menú	15 PUNTOS	
TOTAL	100 PUNTOS	

CRITERIOS NUTRICIONALES 25 PUNTOS

VARIEDAD DE ALIMENTOS

Podemos usar la siguiente forma para potenciar un consumo diverso de frutas y hortalizas

VARIEDAD DE VERDURAS

Se otorga hasta 5 puntos cuando se garantice la presencia de 8 variedades de verduras por semana.

Cuando la variedad semanal es inferior, la puntuación será la siguiente:

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| • 8 variedades o más: | 5 puntos |
| • 7 variedades por semana: | 3 puntos |
| • 6 variedades por semana: | 2 puntos |
| • Menos de 6 variedades: | 0 puntos |

NÚMERO DE VARIEDADES DE FRUTA DE TEMPORADA DISTINTAS AL MES

Se otorga hasta 5 puntos cuando se garantiza la presencia de 5 variedades de fruta al mes.

Cuando la variedad mensual es inferior, la puntuación será la siguiente:

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| • 5 variedades o más: | 5 puntos |
| • 4 variedades por mes: | 3 puntos |
| • 3 variedades por mes: | 2 puntos |
| • Menos de 3 variedades: | 0 puntos |

NOTA: Por ejemplo, dos variedades distintas de manzana se cuentan como una variedad

NÚMERO DE VARIEDADES DISTINTAS DE LEGUMBRES

Del listado que se adjunta, la empresa propone los productos que aprovisionará durante todo el periodo escolar:
0,4 puntos por tipos de legumbre distinta al año.

Máximo: 2 puntos

NOTA: Utiliza el listado que os proporcionamos para evaluar más fácilmente la variable

DIVERSIFICACIÓN DE CEREALES O PSEUDOCEREALES (MIJO, MAÍZ, TRIGO SARRACENO, ETCÉTERA) EN LA PROPUESTA ALIMENTARIA

Del listado que se adjunta, la empresa propone los productos que aprovisionará durante todo el periodo escolar:
0,20 puntos por tipo de cereal distinto en la propuesta alimentaria.

Máximo: 2 puntos

NOTA: Utiliza el listado que os proporcionamos para evaluar más fácilmente la variable

DIVERSIFICACIÓN DE TUBÉRCULOS DE TEMPORADA (PATATA, BONIATO, ETCÉTERA) EN LA PROPUESTA ALIMENTARIA

Del listado que se adjunta, la empresa propone los productos que aprovisionará durante todo el periodo escolar:
0,4 puntos por tipo diferente de tubérculo en la propuesta alimentaria.

Máximo: 2 puntos

NOTA: Utiliza el listado que os proporcionamos para evaluar más fácilmente la variable

NÚMERO DE VARIEDADES DE PESCADO (BLANCO/AZUL), SEPIA Y CALAMAR QUE SE SIRVEN EN EL PLAN ALIMENTARIO

Del listado que se adjunta, los menús proponen una diversidad de pescado blanco, azul o sepia y calamar (de temporada si es fresco):

0,4 puntos por tipos de legumbre distinta al año.

Máximo: 3 puntos

NOTA: Utiliza el listado que os proporcionamos para evaluar más fácilmente la variable

ENSALADAS VARIADAS (MÁS DE 3 INGREDIENTES)

Las ensaladas como primer plato o guarnición son variadas (más de tres ingredientes vegetales):

1 puntos

INFORMACIÓN DE MENÚS

Se indican símbolos en los menús para facilitar el origen, la calidad de las materias primas y de la temporada (según el calendario de la Comunitat Valenciana)

4 puntos

CRITERIOS AMBIENTALES 28 PUNTOS

PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

Del listado que se adjunta, la empresa propone los productos que aprovisionará durante todo el periodo escolar en ecológico:

- 0,1 puntos por cada producto del grupo de **verduras y hortalizas ecológicas** que se utilicen, con un **máximo de 4 puntos**.
- 0,15 puntos por cada producto del grupo de **frutas ecológicas** que se utilicen, con un **máximo de 3 puntos**.
- 0,20 puntos por cada producto del grupo de **legumbres ecológicas** que se utilicen, con un **máximo de 1 punto**.
- 0,10 puntos por cada producto del grupo **cereales y farináceos ecológicos** que se utilicen, con un **máximo de 1 punto**.
- Los **productos cárnicos** provienen de ganadería ecológica: 0,3 puntos por producto. **Máximo 3 puntos**.
- Los **productos lácteos** provienen de la ganadería ecológica: 0,3 puntos por producto. **Máximo 2 puntos**.
- 0,25 puntos por cada producto del grupo **“otros productos”** que se utilicen y que sean ecológicos, con un **máximo de 1 punto**.

NOTA: Utiliza el listado que os proporcionamos para evaluar más fácilmente la variable

OTROS TIPOS DE GANADERÍAS

Del listado que se adjunta, la empresa propone los productos que aprovisionará durante todo el periodo escolar:

- Los productos cárnicos y lácteos provienen de **ganadería extensiva o de razas autóctonas**: 0,3 puntos adicionales por producto. **Máximo 3 puntos**.
- Los productos cárnicos tienen algún **sello de calidad (IGP, DO...)**: 0,25 puntos por producto. **Máximo 1 punto**.

NOTA: Utiliza el listado que os proporcionamos para evaluar más fácilmente la variable

PESCADO CON SELLO DE CALIDAD

(MSC, ASC o equivalente)

Del listado que se adjunta, la empresa propone los productos que aprovisionará durante todo el periodo escolar:

- Los pescados tienen **garantía de sostenibilidad y trazabilidad**: 0,3 puntos adicionales por producto. **Máximo 3 puntos.**

NOTA: Utiliza el listado que os proporcionamos para evaluar más fácilmente la variable

DESPERDICIO ALIMENTARIO

La empresa propone un **mecanismo o protocolo de coordinación** entre el personal de cocina, dirección y familias para informar y ajustar la producción diaria a los comensales reales, la adaptación de recetas para la mejor aceptación del alumnado, etcétera: **1 punto.**

La empresa propone un **plan de seguimiento y control** del desperdicio alimentario (acompaña y pesa los residuos del comedor de forma periódica): **1 punto.**

La empresa propone un **plan de sensibilización del alumnado** sobre del desperdicio alimentario una vez al trimestre: **1 punto.**

La empresa tiene un **plan de distribución de excedentes** con finalidad solidaria: **2 puntos.**

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

La empresa facilita/utiliza **productos de limpieza ecológica** (etiqueta EU Ecolabel): **1 punto.**

CRITERIOS SOCIALES 17 PUNTOS

PROXIMIDAD

Si se quiere potenciar la creación de microempresas asociadas al ámbito rural.

La definición de proximidad está fijada en el Decreto 201/2017.

PRODUCTOS DE CIRCUITOS CORTOS DE COMERCIALIZACIÓN

Productos de circuitos cortos de comercialización

De la lista que se adjunta, la empresa indica los productos de proximidad que aprovisionará durante todo el periodo escolar:

- 0,1 puntos por cada producto del grupo de **verduras y hortalizas** que utilicen la proximidad, con un **máximo de 4 puntos**.
- 0,15 puntos por cada producto del grupo de **frutas** que utilicen la proximidad, con un **máximo de 3 puntos**.
- 0,20 puntos por cada producto del **grupo legumbres de proximidad** que utilicen, con un **máximo de 1 punto**.
- 0,10 puntos por cada producto del **grupo cereales y farináceos de proximidad** que utilicen, con un **máximo de 1 punto**.
- Los **productos cárnicos** provienen de productores de proximidad: 0,25 puntos por producto. **Máximo 2 puntos**.
- Los **productos lácteos** provienen de productores de proximidad: 0,25 puntos por producto. **Máximo 1 punto**.
- 0,25 puntos por cada producto del grupo “**otros productos**” de proximidad que utilicen, con un **máximo de 1 punto**.

NOTA: Utiliza el listado que os proporcionamos para evaluar más fácilmente la variable

ECONOMIA SOCIAL Y SOLIDARIA

Las empresas que participen tienen **proveedores** que forman parte de empresas de la economía social y solidaria (ESS) o están inscritas como a ESS: **3 puntos**.

COMERCIO JUSTO

Utiliza **productos de comercio justo** (chocolate, azúcar, vestuario del personal): 0,25 por producto, **máximo 1 punto**.

NOTA: Utiliza el listado que os proporcionamos para evaluar más fácilmente la variable

PLAN PEDAGÓGICO Y DE COMUNICACIÓN CON LAS FAMILIAS: 10 PUNTOS

CRITERIOS SOBRE EL PLANTEAMIENTO ALIMENTARIO Y EDUCATIVO DEL CENTRO

La cocina como proyecto educativo del centro

- La empresa tiene una propuesta donde se incluyen actividades lúdicas que permitan trabajar una alimentación saludable y sostenible, el desperdicio alimentario, canales cortos de comercialización, etcétera: **2 puntos**.
- La empresa tiene una propuesta que incluye actividades lúdicas donde el cocinero del centro explica el menú del día, los alumnos/as entran en la cocina por lo menos 1 vez al año: **1 punto**.
- La cocina está abierta al centro e integra el planteamiento alimentario del centro educativo (definido en el proyecto educativo del centro). Trimestralmente se realizan una o más actividades (talleres, clases, charlas con las familias, etcétera). La empresa facilitará los medios necesarios para su puesta en marcha: **1 punto**.

Autonomía del alumando

La empresa propone tareas, y pone a disposición personal necesario, para fomentar la separación de residuos durante las comidas (vinculado a la sensibilización y al diagnóstico del desperdicio): **1 punto**.

Compostaje de residuos

La empresa tiene una propuesta educativa alrededor del compostaje de residuos (compost de residuos del comedor): **1 punto** (en el caso que se disponga de un huerto).

CRITERIOS SOBRE EL PLAN DE FORMACIÓN DEL PERSONAL

Propuesta formativa para los monitores/as, personal del centro y de cocina

La empresa tiene un plan de formación para empleados en materia de sostenibilidad, por ejemplo, en dietas saludables y sostenibles, desperdicio alimentario, etcétera: **1 punto**.

		<p>La empresa tiene un plan de formación para empleados en materia de técnicas culinarias más saludables, con la adaptación de recetas para la mejor aceptación de los comensales: 2 puntos.</p> <p>La empresa tiene un plan de formación del personal en limpieza sostenible y sin disruptores endocrinos (limpieza al vapor, vinagres, productos Ecolabel,...): 1 punto.</p>
--	--	--

OTROS CRITERIOS

6 puntos

OTROS CRITERIOS	Mecanismo de verificación	<p>La empresa ofrece mecanismos de verificación de los compromisos acordados que le han otorgado los puntos trimestralmente: 5 puntos.</p>
	Ruido	<p>La empresa tiene un protocolo para disminuir el nivel de ruido del comedor: 1 punto.</p>

Importe del menú: 15 PUNTOS



5.1. LISTADO DE PRODUCTOS PARA LA EVALUACIÓN DE LOS CRITERIOS

La oferta de estos productos, por parte de la empresa comedor, implica que el producto debe ser suministrado durante todo el periodo indicado y con el volumen que requiera el centro escolar para todos los tipos de menús.

Los compromisos se fijarán en función de los puntos asignados en los criterios de evaluación.

IMPORTANTE: Estos listados sirven para evaluar mejor ciertas variables que aparecen en los criterios de evaluación de la empresa comedor (apartado 5). Hay que tener en cuenta que en estos listados no están todas las variables que se valoran en la propuesta de criterios. Usa los listados sólo para aglutinar los puntos de estas variables.



PROTEÍNA ANIMAL-CARNE

PRODUCTOS	MESES	PUNTOS ECOLÓGICOS	PUNTOS PROXIMIDAD	PUNTOS GANADERÍA INTENSIVA	PUNTOS POR IGP	ECOLÓGICO (Indicar Sí/No)	PROXIMIDAD (Indicar Sí/No)	GANADERIA EXTENSIVA (Indicar Sí/No)	PRODUCTOS CON IGP/DO... (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTOS
POLLO	Todo el año	0,3	0,25	0,3	0,25					
PAVO	Todo el año	0,3	0,25	0,3	0,25					
CONEJO	Todo el año	0,3	0,25	0,3	0,25					
CERDO	Todo el año	0,3	0,25	0,3	0,25					
TERNERA	Todo el año	0,3	0,25	0,3	0,25					
CORDERO	Todo el año	0,3	0,25	0,3	0,25					
OTRO TIPO DE CARNE	Todo el año	0,3	0,25	0,3	0,25					
TOTAL:										

PROTEÍNA ANIMAL-HUEVOS Y LÁCTEOS

PRODUCTOS	ESTACIONALIDAD	MESES	PUNTOS ECOLÓGICOS	PUNTOS DE PROXIMIDAD	PUNTOS POR GANADERÍA EXTENSIVA	ECOLÓGICO (Indicar Sí/No)	PROXIMIDAD (Indicar Sí/No)	GANADERIA EXTENSIVA (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTOS
HUEVOS	Todo el año	10	0,25	0,25	0,3				
REQUESÓN	Todo el año	10	0,3	0,25	0,3				
YOGUR	Todo el año	10	0,3	0,25	0,3				
QUESO FRESCO	Todo el año	10	0,3	0,25	0,3				
OTRO TIPO DE QUESO	Todo el año	10	0,3	0,25	0,3				
TOTAL:									

PROTEÍNA ANIMAL-PESCADO

PRODUCTOS	ESTACIONALIDAD	MESES	PUNTOS SELLO CALIDAD (ASM/MSC O EQUIVALENTE)	VARIEDAD	SELLO DE CALIDAD (Indicar Sí/No)	VARIEDAD (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTOS
BESUGO	Todo el año	10	0,3	0,2			
BACALAO	Todo el año	10	0,3	0,2			
GALLO	Todo el año	10	0,3	0,2			
JUREL	Todo el año	10	0,3	0,2			
LENGUADO	Todo el año	10	0,3	0,2			
MERLUZA	Todo el año	10	0,3	0,2			
BACALADILLA	Todo el año	10	0,3	0,2			
MELVA	Todo el año	10	0,3	0,2			
DORADA	Todo el año	10	0,3	0,2			
SARDINA	Todo el año	10	0,3	0,2			

PROTEÍNA ANIMAL-PESCADO

PRODUCTOS	ESTACIONALIDAD	MESES	PUNTOS SELLO CALIDAD (ASM/ MSC O EQUIVALENTE)	VARIEDAD	SELLO DE CALIDAD (Indicar Sí/No)	VARIEDAD (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTOS
SEPIA	Todo el año	10	0,3	0,2			
CALAMAR	Todo el año	10	0,3	0,2			
SALMÓN	Todo el año	10	0,3	0,2			
CABALLA	Todo el año	10	0,3	0,2			
MEJILLÓN	Todo el año	10	0,3	0,2			
TOTAL:							

CEREALES, PSEUDOCEREALES, FECULANTES Y LEGUMBRES

PRODUCTOS	ESTACIONALIDAD	MESES	PUNTOS ECOLÓGICOS	PUNTOS DE PROXIMIDAD	VARIEDAD ANUAL	ECOLÓGICO (Indicar Sí/No)	PROXIMIDAD (Indicar Sí/No)	VARIEDAD (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTOS
PAN	Todo el año	10	0,1	0,1	0,2				
PASTA	Todo el año	10	0,1	0,1	0,2				
ARROZ	Todo el año	10	0,1	0,1	0,2				
CEBADA	Todo el año	10	0,1	0,1	0,2				
CENTENO	Todo el año	10	0,1	0,1	0,2				
QUINOA	Todo el año	10	0,1	0,1	0,2				
MIJO	Todo el año	10	0,1	0,1	0,2				
SORGO	Todo el año	10	0,1	0,1	0,2				
OTROS CEREALES	Todo el año	10	0,1	0,1	0,2				

CEREALES, PSEUDOCEREALES, FECULANTES Y LEGUMBRES

PRODUCTOS	ESTACIONALIDAD	MESES	PUNTOS ECOLÓGICOS	PUNTOS DE PROXIMIDAD	VARIEDAD ANUAL	ECOLÓGICO (Indicar Sí/No)	PROXIMIDAD (Indicar Sí/No)	VARIEDAD (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTOS
PATATAS	Todo el año	10	0,1	0,1	0,4				
BONIATO	Todo el año	10	0,1	0,1	0,4				
OTROS TUBÉRCULOS (ESPECIFICAR)	Todo el año	10	0,1	0,1	0,4				
GARBANZOS	Todo el año	10	0,2	0,2	0,4				
LENTEJAS	Todo el año	10	0,2	0,2	0,4				
HABICHUELAS	Todo el año	10	0,2	0,2	0,4				
GARRAFÓN	Todo el año	10			0,4				
OTRAS LEGUMBRES	Todo el año	10	0,2	0,2	0,4				
TOTAL:									

FRUTAS

PRODUCTOS	ESTACIONALIDAD	MESES	PUNTOS ECOLÓGICOS	PUNTOS DE PROXIMIDAD	ECOLÓGICO (Indicar Sí/No)	PROXIMIDAD (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTOS
ALBARICOQUE	MAYO-AGOSTO	4	0,15	0,15			
MELOCOTÓN	MAYO-SEPTIEMBRE	5	0,15	0,15			
CAQUI	SEPTIEMBRE-DICIEMBRE	4	0,15	0,15			
BREVA	JUNIO	1	0,15	0,15			
HIGO	AGOSTO-OCTUBRE	3	0,15	0,15			
KIWI	OCTUBRE-MARZO	6	0,15	0,15			
LIMÓN	OCTUBRE-JULIO	10	0,15	0,15			
GRANADA	SEPTIEMBRE-NOVIEMBRE	3	0,15	0,15			
MANDARINA	SEPTIEMBRE-ABRIL	9	0,15	0,15			
NECTARINA	MAYO-SEPTIEMBRE	5	0,15	0,15			
NÍSPERO	ABRIL-JUNIO	3	0,15	0,15			

FRUTAS

PRODUCTOS	ESTACIONALIDAD	MESES	PUNTOS ECOLÓGICOS	PUNTOS DE PROXIMIDAD	ECOLÓGICO (Indicar Sí/No)	PROXIMIDAD (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTOS
PERA	JUNIO-DICIEMBRE	7	0,15	0,15			
PLÁTANO	Todo el año	10	0,15	0,15			
MANZANA	JULIO-DICIEMBRE	6	0,15	0,15			
CIRUELA	MAYO-SEPTIEMBRE	5	0,15	0,15			
NARANJA	OCTUBRE-JUNIO	9	0,15	0,15			
FRESA/FRESÓN	MARZO-AGOSTO	6	0,15	0,15			
CEREZA	ABRIL-JUNIO	3	0,15	0,15			
SANDÍA	JUNIO-SEPTIEMBRE	4	0,15	0,15			
MELÓN	JUNIO-NOVIEMBRE	6	0,15	0,15			
UVA DE MESA	JULIO-DICIEMBRE	6	0,15	0,15			
TOTAL							

VERDURAS Y HORTALIZAS

PRODUCTOS	ESTACIONALIDAD	MESES	PUNTOS ECOLOGICOS	PUNTOS DE PROXIMIDAD	ECOLÓGICO (Indicar Sí/No)	PROXIMIDAD (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTOS
BERENJENA	JUNIO-NOVIEMBRE	6	0,1	0,1			
PUERRO	SEPTIEMBRE-JUNIO	10	0,1	0,1			
AJO SECO	Todo el año	10	0,1	0,1			
AJO TIERNO	OCTUBRE-ABRIL	7	0,1	0,1			
APIO	OCTUBRE-ABRIL	7	0,1	0,1			
JUDÍA VERDE	ABRIL-OCTUBRE	7	0,1	0,1			
ACELGA	SEPTIEMBRE-MAYO	9	0,1	0,1			
BRÓCOLI	OCTUBRE-MAYO	9	0,1	0,1			
CALABAZA	AGOSTO-MARZO	8	0,1	0,1			
CALABACÍN	MAYO-SEPTIEMBRE	5	0,1	0,1			
CARDO	SEPTIEMBRE-MARZO	5	0,1	0,1			

VERDURAS Y HORTALIZAS

PRODUCTOS	ESTACIONALIDAD	MESES	PUNTOS ECOLÓGICOS	PUNTOS DE PROXIMIDAD	ECOLÓGICO (Indicar Sí/No)	PROXIMIDAD (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTOS
ZANAHORIA	Todo el año	10	0,1	0,1			
ALCACHOFA	OCTUBRE-MAYO	8	0,1	0,1			
CEBOLLA	Todo el año	10	0,1	0,1			
PEPINO	MAYO-SEPTIEMBRE	5	0,1	0,1			
COL LOMBARDA	OCTUBRE-MAYO	8	0,1	0,1			
COL RIZADA	OCTUBRE-MAYO	8	0,1	0,1			
COLIRRÁBANO	MAYO-AGOSTO	4	0,1	0,1			
ESCAROLA/ ENDIBIA	OCTUBRE-MARZO	6	0,1	0,1			
ESPÁRRAGO	FEBRERO-MAYO	4	0,1	0,1			
ESPINACA	OCTUBRE-MARZO	6	0,1	0,1			
HABAS	NOVIEMBRE-MAYO	7	0,1	0,1			

VERDURAS Y HORTALIZAS

PRODUCTOS	ESTACIONALIDAD	MESES	PUNTOS ECOLOGICOS	PUNTOS DE PROXIMIDAD	ECOLÓGICO (Indicar Sí/No)	PROXIMIDAD (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTOS
HINOJO	DICIEMBRE-MARZO	4	0,1	0,1			
LECHUGA	Todo el año	10	0,1	0,1			
PIMIENTO	MAYO-NOVIEMBRE	7	0,1	0,1			
GUISANTE	MARZO-MAYO	7	0,1	0,1			
RÁBANO	OCTUBRE-JUNIO	9	0,1	0,1			
REMOLACHA	MAYO-FEBRERO	8	0,1	0,1			
TOMATE	MAYO-NOVIEMBRE	7	0,1	0,1			
CHIRIVÍA	ENERO-ABRIL	4	0,1	0,1			
OTRAS VERDURAS			0,1	0,1			
TOTAL							

OTROS PRODUCTOS

PRODUCTOS	ESTACIONALIDAD	MESES	PUNTOS ECOLÓGICOS	PUNTOS DE PROXIMIDAD	COMERCIO JUSTO	ECOLÓGICO (Indicar Sí/No)	PROXIMIDAD (Indicar Sí/No)	COMERCIO JUSTO (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTOS
ACEITE	Todo el año	10	0,25	0,25	0				
SAL	Todo el año	10	0,25	0,25	0				
CHOCOLATE	Todo el año	10	0,25	0,25	0,3				
AZÚCAR	Todo el año	10	0,25	0,25	0,3				
OTROS	Todo el año	10	0,25	0,25	0,3				
TOTAL:									



**LAS
RECETAS
DE
VANESA
BUSTOS**

ENSALADA DE LENTEJAS

Ingredientes

- 250 g de lentejas cocidas
- 1 hinojo
- 1 lechuga
- 2 zanahorias
- 1 remolacha
- 2 naranjas
- 1 puñado de avellanas tostadas
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Queso tierno
- 1 hoja de laurel

Instrucciones

1. Lavar bien la remolacha para eliminar toda la tierra y hervirla en abundante agua, y sin quitarle la piel. Una vez esté cocida y tierna, escurrirla, dejando que se enfríe. Cuando ya no arda, pelarla y cortarla en daditos.
2. Cocer las lentejas con agua, sal y una hoja de laurel. Cuando estén cocidas, dejar que se enfríen y después escurrirlas.
3. Lavar la lechuga, el hinojo y la zanahoria. Cortar la lechuga, pelar la zanahoria y cortarla en rodajas finas y cortar el hinojo también en rodajas finas.
4. Pelar la naranja y cortarla en gajos, y reservar el zumo que suelta la naranja al cortarla.
5. Preparar una vinagreta con sal, el zumo de naranja, 1 parte de vinagre y 3 partes de aceite de oliva virgen extra.
6. Mezclar los ingredientes de la ensalada y aliñarlos con la vinagreta.
7. Por último, añadir el queso tierno y unas avellanas tostadas troceadas.



APERITIVO DE GARBANZOS CRUJIENTES ESPECIADOS

Ingredientes

- 250 g de garbanzos cocidos
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimentón
- Sal
- Pimienta negra
- Ajo en polvo
- Especies al gusto: tomillo, romero, orégano, etc.

Instrucciones

1. Calentar el horno a 200°C.
2. Lavar, escurrir y secar los garbanzos con papel de cocina.
3. En un cuenco, mezclar bien las especias con el aceite.
4. Añadir los garbanzos, mezclar hasta que los garbanzos quedan bien impregnados. Ponerlos en una bandeja con papel de horno y extender los garbanzos para que no queden amontonados.
5. Poner los garbanzos en el horno y cocer durante unos 25-30 minutos, hasta que estén bien crujientes, teniendo cuidado para que no se quemen.

*Una vez hechos, se pueden guardar en un bote hermético y comer como aperitivo.



HAMBURGUESA DE LENTEJAS Y REMOCLACHA

Ingredientes

- 100 g arroz hervido
- 100 g remolacha cocida
- 150 g lentejas cocidas
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de harina de arroz
- Sal
- Pimienta negra
- Pimentón
- Hierbas provenzales
- Aceite de oliva virgen extra

Instrucciones

1. Limpiar las remolachas para sacar bien la tierra. Poner a hervir en una olla con agua y sal hasta que estén tiernas. Escurrirlas y reservar para que se enfríen. Cuando ya no quemen, pelarlas y trocearlas.
2. Cocer las lentejas con agua, una pizca de sal y una hoja de laurel. Una vez estén cocidas, dejar que se enfríen y después escurrirlas (el caldo puede utilizarse para alguna otra elaboración).
3. Cocer el arroz, escurrir y reservar.
4. Picar la cebolla y el ajo y sofreír con una pizca de sal. Incorporar las lentejas y especias, y saltearlas durante un par de minutos.
5. Picar la remolacha troceada con un robot de cocina o picadora. Incorporar las lentejas y el arroz y machacarlo todo hasta conseguir una masa más o menos homogénea. Añadir la harina de arroz, que ayudará a que la masa quede más compacta.
6. Dejar reposar la masa y formar las hamburguesas. Dejar reposar unos minutos sobre papel de horno.
7. Calentar una sartén con unas gotas de aceite y marcar las hamburguesas hasta que queden doradas y crujientes.



GAZPACHO DE REMOLACHA

Ingredientes

- Remolachas
- Tomates
- Pepino
- Cebolla
- Ajo
- 1 puñado de hojas de albahaca
- Pan seco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Vinagre de Jerez
- Agua muy fría

Instrucciones

1. Lavar bien la remolacha para eliminar toda la tierra y hervirla en abundante agua, y sin quitarle la piel. Una vez esté cocida y tierna, escurrirla, dejando que se enfríe. Cuando ya no queme, pelarla y cortarla en trozos grandes. Reservar una parte y cortarla en pequeños daditos, que utilizaremos para acompañar el gazpacho.
2. Pelar el pepino, la cebolla y el ajo y cortarlos en trozos grandes.
3. Lavar los tomates y cortarlos en trozos grandes.
4. Remojar el pan seco con un poco de vinagre.
5. Lavar la albahaca.
6. Poner todos los ingredientes del gazpacho en un robot de cocina o batidora y triturarlos hasta que quede una crema homogénea.
7. Poner en el punto de sal y añadir más vinagre y aceite si es necesario, y guardar en el frigorífico para que esté bien fresco a la hora de servir.
8. Marinar los daditos de remolacha que teníamos reservados y aliñarlos con aceite y vinagre.
9. Servir el gazpacho bien fresquito con unos taquitos de remolacha marinada y unas gotas de aceite.



COCAS DE VERDURAS

Ingredientes

Para el relleno:

- 11 cebolla
- 1 ajo
- 1 calabacín
- ¼ de col
- 2 zanahorias
- Sal, pimienta negra
- Aceites de oliva
- Hierbas aromáticas: orégano, tomillo, perejil
- Piñones

Para la masa:

- 125 ml de aceite de oliva
- 125 ml agua
- 500 g de harina
- Sal
- Azúcar
- 1 yema de huevo (o 1 huevo pequeño)

Instrucciones

1. Preparar la masa mezclando los ingredientes y amasando hasta obtener una masa lisa, homogénea y que no se pegue. Dejar reposar.
2. Formar las tortas dándoles forma y hornear, a 180°C durante unos 12-15 minutos o hasta que la masa esté bien cocida.
3. Sofreír la cebolla y el ajo picados. Incorporar el resto de verduras y cocinar a fuego suave hasta que estén bien sofritas. Añadir las hierbas aromáticas y los piñones y poner en el punto de sal y pimienta.
4. Poner una cucharada generosa de sofrito de verduras sobre las tortas y volver a poner en el horno durante unos 10 minutos más.
5. Servir las cocas calientes o a temperatura ambiente.



CROQUETAS DE MIJO Y ACELGAS

Ingredientes

- 1 vaso de mijo
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 manojo de acelgas
- 1 puñado de garbanzos cocidos
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra

Instrucciones

1. Cocer el mijo en una olla con sal durante unos 30 minutos. Debe quedar bastante cocido. Escurrir y reservar.
2. Escaldar o cocer al vapor las acelgas picadas. Escurrir y reservar.
3. Picar la cebolla y el ajo y sofreír con una pizca de sal.
4. Añadir los garbanzos y pisarlos con un tenedor.
5. Incorporar las acelgas picadas, el mijo, un poco de perejil picado y mezclar hasta formar una pasta más o menos homogénea. Reservar en un cuenco y dejar que se temple.
6. Cuando ya no arda y se pueda manipular, formar las croquetas y pasarlas por una sartén con un chorrito de aceite, hasta que estén doradas. Otra opción es ponerlas en una bandeja, untadas con un poco de aceite, y hornearlas.
7. Servir las croquetas con perejil picado.

***Antes de terminar las croquetas, se pueden rebozar con copos de maíz picados para dar un toque crujiente.**

7. Bibliografía

1 MARCO NORMATIVO

UNIÓN EUROPEA. Reglamento (UE) 2018/848 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 30 de mayo de 2018, sobre producción ecológica y etiquetado de los productos ecológicos y por el que se deroga el Reglamento (CE) n.o 834/2007 del Consejo. Diario Oficial de la Unión Europea L 159, 14 de junio de 2018, pp. 1-92. Disponible en: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX%3A32018R0848>

ESPAÑA. Ley 1/2025, de 1 de abril, de prevención de las pérdidas y el desperdicio alimentario. Boletín Oficial del Estado, 2 de abril de 2025, núm. 80. Disponible en: <https://boe.es/boe/dias/2025/04/02/pdfs/BOE-A-2025-6597.pdf>

ESPAÑA. Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos. Boletín Oficial del Estado, 16 de abril de 2025, núm. 92. Disponible en: <https://www.boe.es/boe/dias/2025/04/16/pdfs/BOE-A-2025-7659.pdf>

COMUNIDAD VALENCIANA. Decreto 201/2017, de 15 de diciembre, del Consell, por el que se regula la venta de proximidad de productos primarios y agroalimentarios. Diario Oficial de la Generalitat Valenciana, 20 de febrero de 2018. Disponible en: https://dogv.gva.es/datos/2018/02/20/pdf/2018_1589.pdf

COMUNIDAD VALENCIANA. Resolución de 23 de noviembre de 2022, de la consellera de Agricultura, Desarrollo Rural, Emergencia Climática y Transición Ecológica, por la que se aprueba el calendario de comercialización habitual y preferente de frutas y hortalizas a los efectos de la definición de productos de temporada en la normativa de la Conselleria de Agricultura, Desarrollo Rural, Emergencia Climática y Transición Ecológica. Diario Oficial de la Generalitat Valenciana, 5 de diciembre de 2022. Disponible en: https://dogv.gva.es/datos/2022/12/05/pdf/2022_11351.pdf

2 PARA AMPLIAR INFORMACIÓN

AESAN (2020). Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre el impacto del consumo de alimentos “ultra-procesados” en la salud de los consumidores. Revista del Comité Científico de la AESAN, págs. 49-75. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_risgos/informes_comite/ULTRAPROCESADOS.pdf

Comisión EAT-Lancet (2019). Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles. Disponible en: https://eatforum.org/wp-content/uploads/2025/09/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report_Spanish.pdf

FAO (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/5277b379-0acb-4d97-a6a3-602774104629/content>

Fundación Dieta Mediterránea. ¿Qué es la dieta Mediterránea? Disponible en: <https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/>

Generalitat Valenciana (2018). Guía para los menús en comedores escolares. Disponible en: <https://www.fen.org.es/storage/app/media/publicaciones%20nueva%20web%202020/Guia%20Menu%20Comedores%20Escolares%20GVA%202018.pdf>

Harvard T.H. Chan. The Nutrition Source. Healthy Eating Plate (Plato Harvard). Disponible en: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/>

Lista de aditivos alimentarios. Disponible en: <https://www.aditivos-alimentarios.com/>

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Denominaciones de Origen Protegidas e Indicaciones Geográficas Protegidas. Disponible en: <https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/calidad-diferenciada/dop-igp/default.aspx>

Plataforma por la Ganadería Extensiva y el Pastoralismo. Mapa ‘Ganadería Extensiva Certificada por PGEP’. Disponible en: <https://elige.ganaderiaextensiva.org/mapa/>



Programa:



Un proyecto de:



Con la Colaboración de::



Financiado por:

