

# PLAN EVACOLE COLEGIO AVE M<sup>º</sup> SAN ISIDRO



**FUNDACIÓN PATRONATO AVE M<sup>º</sup> SAN ISIDRO**

CIF: G-18618777

Domicilio social: C/ Concepción Arenal, 20

Población: C.P. 18013 Granada (Granada)



Centro  
Ave María  
San Isidro

## I. OBJETO

Evaluación nutricional del Menú del Colegio Ave M.<sup>ª</sup> San Isidro según el Plan de Evaluación de la Oferta Alimentaria en Centros Escolares de Andalucía (PLAN EVACOLE) V5 para el curso escolar 2025 - 2026.

Únicamente serán objeto de evaluación los platos del almuerzo de Lunes a Viernes, para el resto de las comidas y días se citarán una serie de recomendaciones a seguir.

## II. MENÚ ESCOLAR AVE M.<sup>ª</sup> SAN ISIDRO CURSO ESCOLAR 2025 – 2026.

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
I	PASTA INTEGRAL A LA BOLOÑESA MERLUZA EN SALSAS VERDE ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	SOPA DE PICADILLO JAMÓN DE CERDO ASADO MENESTRA VERDURAS LÁCTEO/FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	COCIDO ANDALUZ CAZÓN AL LIMÓN ENSALADA VERDE FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS AL HORNO Y JUDÍAS FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	CAZUELA DE MARISCO BUÑUELOS DE BACALAO CON ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)
II	POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS REVUELTO DE HUEVOS Y JAMÓN YORK TOMATE ALIÑADO FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	SOPA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADO CON PATATAS ASADAS FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	PASTA BOLOÑESA LOMO DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	LENTEJAS CON VERDURAS ALBONDIGAS DE POLLO ENSALADA MIXTA LÁCTEO Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	ARROZ INTEGRAL CON CARNE CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA VERDE FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)
III	CAZUELA DE MARISCO TORTILLA DE VERDURAS Y ARROZ BLANCO FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA O POLLO Y TOMATE ALIÑADO LÁCTEO Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	COCIDO CON VERDURAS BOQUERONES FRITOS Y ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	SOPA DE PESCADO CON PATATAS CARNE EN SALSAS CON VERDURAS FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	PASTA INTEGRAL CON VERDURAS MERLUZA AL LIMÓN Y ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)
IV	ARROZ INTEGRAL DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	ESTOFADO DE TERNERA REVUELTO DE HUEVO CON JAMÓN YORK ENSALADA VERDE FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	SOPA DE VERDURAS POLLO AL AJILLO CON ARROZ BLANCO FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	EMPEDRILLO DE JUDÍAS CON ARROZ CROQUETAS DE POLLO CON TOMATE ALIÑADO LÁCTEO Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	POTAJE DE LENTEJAS CALAMARES FRITOS CON PATATAS ASADAS FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)

### RECUERDA:

- 1) Alimentos como las frutas, frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, legumbres, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta.
- 2) Productos como la bollería, repostería, snack, “chucherías” y embutidos sólo deberían tomarse de forma ocasional.
- 3) La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.
- 4) Como platos propios de la cena se sugieren sopa, purés, huevos... siempre complementando la comida.
- 5) Es importante la ingesta de fruta en los postres. La toma de lácteos no debe sustituir a la fruta.
- 6) Se recomienda 1 hora diaria de actividad física moderada- intensa para prevenir la obesidad.

### III. VALORACIÓN NUTRICIONAL SEGÚN PLAN EVACOLE

REQUISITOS NUTRICIONALES CRÍTICOS			
1	La frecuencia de consumo semanal para la verdura (cruda más cocinada) y para la fruta fresca es $\geq 4$ raciones.	<input checked="" type="radio"/> SI	<input type="radio"/> NO
2	La frecuencia de consumo semanal para los platos precocinados es $\leq 1$ ración.	<input checked="" type="radio"/> SI	<input type="radio"/> NO
3	En la planilla del menú, se proporcionan orientaciones con menús adecuados para que la cena sea complementaria con el menú del mediodía.	<input checked="" type="radio"/> SI	<input type="radio"/> NO

**Cuando el resultado de la valoración de los Requisitos Nutricionales Críticos resulte No Conforme, el resultado de la Evaluación Nutricional será siempre Deficiente, con independencia de la puntuación obtenida**

2. Según el RD 315/2025, la frecuencia de consumo de platos precocinados debe ser  $\leq 1$  ración al mes, por lo que se ha ajustado el menú.

### 1) Frecuencia de consumo semanal por grupos de alimentos

Grupo de alimentos	SEMANAS (20 días)				Recomendaciones (Raciones/ semana)	Puntos
	1º semana	2º semana	3º semana	4º semana		
(a) Verdura cocinada	7	6	6	5	2 a 3	4
(b) Verdura cruda (*)	2	1	3	2	2 a 3	3
(c) Legumbres	1	2	1	2	1 a 2	4
(d) Carne	3,5	4	3	4,5	1 máx. como plato principal+ 0,5 como ingrediente. Total 1,5	0
(e) Pescado	3	1	2,5	1	1 – 2	2
(f) Fruta fresca	5	4	4	4	4-5	4
(g) Fritos	2	2,5	1	2	1 máx. como principal y otra como guarnición. Total 1,5	1
(h) Pre-cocinados	1	0	1	0	0 – 1	4
(i) Huevos	1	2	1	2	1 – 2	4
(j) Total: pasta, arroz y patatas	3,5	4	3	4	3 a 4 entre pasta, arroz y patatas	4
(k) Pan integral	5	5	5	5	1 mínima	4
<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>						<b>34</b>

(\*) En las comidas que no lleven ensalada en la mesa se pondrá siempre ensalada en el service.

FRECUENCIA DE CONSUMO SEMANAL			
Intervalo de puntos	Escala	Valor	Resultado de la valoración
0-44 puntos	0- 70%	0- 31	Deficientes
	>70- 90%	32- 40	Mejorable
	>90 %	41- 44	Óptima

El RD 315/2025 modifica las frecuencias de consumo recomendadas, por lo que se ha ajustado el menú, quedando:

Grupo de alimentos	SEMANAS (20 días)				Recomendaciones (Raciones/ semana)	Puntos
	1º semana	2º semana	3º semana	4º semana		
(k) Verdura cocinada	7	6	6	5	2 a 3	4
(l) Verdura cruda (*)	3	3	3	3	3 a 4	4
(m) Legumbres	1	2	1	2	1 a 2	4
(n) Carne	3	4	2	3,5	Máximo 3	2
(o) Pescado	3	1	3	2	1 a 3	4
(p) Fruta fresca	5	4	4	4	4 a 5	4
(q) Fritos	2	2	1	1	Máximo 1	2
(r) Pre-cocinados	1	0	0	0	≤ 1 ración al mes	4
(s) Huevos	1	1	1	2	1 – 2	4
(t) Total: pasta, arroz y patatas	3,5	4	3	4	3 a 4 entre pasta, arroz y patatas	4
(k) Pan integral	5	5	5	5	Al menos 2	4
<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>						<b>40</b>

(\*) En las comidas que no lleven ensalada en la mesa se pondrá siempre ensalada en el service.

FRECUENCIA DE CONSUMO SEMANAL			
Intervalo de puntos	Escala	Valor	Resultado de la valoración
0-45 puntos	0- 70%	0- 31	Deficientes
	>70- 90%	32- 40	Mejorable
	>90 %	41- 44	Óptima

Posteriormente se adjunta unas tablas resumen con el tipo de ingrediente que lleva cada plato y en el grupo de alimentos donde se engloba para hacer el cálculo de raciones/ semana anterior y comprobar que se encuentra dentro de las recomendaciones.

## 2) Requisitos nutricionales específicos

1	¿La planificación del menú escolar se realiza con una rotación de al menos 4 semanas consecutivas?	SI	NO	<b>Cumple con las recomendaciones: 2 puntos</b>
2	¿Se especifican claramente los alimentos que componen mayoritariamente el plato?	SI	NO	
3	¿Se especifican claramente la composición de las guarniciones?	SI	NO	
4	¿Se especifican claramente el tipo de postre?	SI	NO	
5	¿Se especifica el proceso culinario al que se somete a cada plato?	SI	NO	
6	¿En la planilla del menú, se proporciona orientaciones con menús adecuados para que la cena sea complementaria con el menú del mediodía?	SI	NO	<b>No cumple con las recomendaciones: 0 puntos</b>
7	¿La información remitida conlleva consejos u otras informaciones adicionales de interés relacionadas con la promoción de la actividad física, hábitos alimentarios e higiénicos saludables?	SI	NO	
8	¿Se dispone de las fichas técnicas de los platos que componen el menú, incluyendo los productos precocinados? Incluye la información del peso el Plato / Elaboración / Producto servido en función de para los grupos de edad y sexo.	SI	NO	<b>Máximo: 18 puntos</b>
9	¿Se dispone de la información nutricional del menú según establece el Reglamento 1169 / 2011 de 25 de octubre?, indicando: Valor energético, cantidades de grasas, ácidos grasos saturados, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. Incluye el valor energético del menú diario (niñas), al menos para el grupo de menor edad disponible en el comedor escolar.	SI	NO	

REQUISITOS NUTRICIONALES ESPECÍFICOS			
Intervalo de puntos	Escala	Valor	Resultado de la valoración
<b>0 - 18 puntos</b>	0- 70%	0 - 14	Deficientes
	>70- 90%	14 - 16	Mejorable
	>90 %	<b>18</b>	<b>Óptima</b>
<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>			<b>18</b>

### 3) Recetas diferentes por grupos de alimentos

Grupo de alimentos	Repeticiones entre semanas			Número de recetas diferentes	Puntos	
	1º y 2º	2º y 3º	3º y 4º			
Verdura cocinada	NO	NO	NO	No repetir en 2 semanas	1	<p>Cumple con las recomendaciones: 1 punto</p> <p>No cumple con las recomendaciones: 0 puntos</p> <p>Máximo total 8 puntos</p>
Verdura cruda	NO	NO	NO	No repetir en 2 semanas	1	
Pasta	SÍ	NO	NO	No repetir en 2 semanas	0	
Arroz	NO	NO	NO	No repetir en 2 semanas	1	
Patatas	NO	NO	NO	No repetir en 2 semanas	1	
Carne y derivados	NO	NO	NO	No repetir en 2 semanas	1	
Pescado, moluscos, crustáceos	NO	SÍ	NO	No repetir en 2 semanas	0	
Huevos	NO	NO	NO	No repetir en 2 semanas	1	

REQUISITOS NUTRICIONALES ESPECÍFICOS			
Intervalo de puntos	Escala	Valor	Resultado de la valoración
0 - 8 puntos	0- 70%	0- 6	Deficientes
	>70- 90%	7	Mejorable
	>90 %	8	Óptima
<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>			<b>6</b>

#### 4) Recetas diferentes por grupos de alimentos

Grupo de alimentos	Nº alimentos distintos	Recomendaciones	Puntos	
Verduras crudas	6	Mínimo 5 diferentes	1	Cumple con las recomendaciones: 1 punto
Verduras cocinadas	9	Mínimo 5 diferentes	1	
Legumbres	6	Mínimo 5 diferentes	1	No cumple con las recomendaciones: 0 puntos
Carne	8	Mínimo 5 diferentes	1	
Pescado	5	Mínimo 5 diferentes	1	Máximo total 6 puntos
Fruta	5	Mínimo 5 diferentes	1	

ROTACIÓN DE ALIMENTOS			
Intervalo de puntos	Escala	Valor	Resultado de la valoración
	0- 70%	0- 4	Deficientes
	>70- 90%	5	Mejorable
	>90 %	6	Óptima
<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>			<b>6</b>

Posteriormente se adjuntará una tabla resumen con los ingredientes de cada plato del menú y el grupo de alimentos al que pertenecen para comprobar si cumplen las **recomendaciones de raciones/semana**.

#### 5) Procesos culinarios de los alimentos que componen el menú

Grupo de alimentos	Nº procesos culinarios diferentes	Recomendaciones	Puntos	
Verduras y hortalizas	4: Crudo, cocción, plancha, horno, al vapor	Mínimo 3	1	Cumple con las recomendaciones: 1 punto
Carne	3: Plancha, horno, cocción	Mínimo 2	1	
Pescado	3: Cocción, horno, fritura	Mínimo 2	1	No cumple con las recomendaciones: 0 puntos
Huevos	2: Cocción, plancha	Mínimo 2	1	
				Máximo total 4 puntos

PROCESOS CULINARIOS			
Intervalo de puntos	Escala	Valor	Resultado de la valoración
<b>0 - 4 puntos</b>	0- 70%	0- 3	Deficientes
	>70- 90%	-	Mejorable
	>90 %	4	Óptima
<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>			<b>4</b>

Posteriormente se adjuntará una tabla y un anexo (Anexo I) con la descripción de los procesos culinarios más exhaustiva.

## 6) Información a las familias: Contenido informativo del menú

### Información a las familias: Contenido informativo del menú

1	¿La planificación del menú escolar se realiza con una rotación de al menos 4 semanas consecutivas?	SI	NO	<p><b>Cumple con las recomendaciones:</b> <b>2 puntos</b></p> <p><b>No cumple con las recomendaciones:</b> <b>0 puntos</b></p> <p><b>Máximo total =</b> <b>18 puntos</b></p>
2	¿Se especifican claramente los alimentos que componen mayoritariamente el plato?	SI	NO	
3	¿Se especifican claramente la composición de las guarniciones?	SI	NO	
4	¿Se especifican claramente el tipo de postre?	SI	NO	
5	¿Se especifica el proceso culinario al que se somete a cada plato?	SI	NO	
6	¿En la planilla del menú, se proporciona orientaciones con menús adecuados para que la cena sea complementaria con el menú del mediodía?	SI	NO	
7	¿La información remitida conlleva consejos u otras informaciones adicionales de interés relacionadas con la promoción de la actividad física, hábitos alimentarios e higiénicos saludables?	SI	NO	
8	¿Se dispone de las fichas técnicas de los platos que componen el menú, incluyendo los productos precocinados? Incluye la información del peso el Plato / Elaboración / Producto servido en función de para los grupos de edad y sexo.	SI	NO	
9	¿Se dispone de la información nutricional del menú según establece el Reglamento 1169 / 2011 de 25 de octubre?, indicando: Valor energético, cantidades de grasas, ácidos grasos saturados, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. Incluye el valor energético del menú diario (niñas), al menos para el grupo de menor edad disponible en el comedor escolar.	SI	NO	

INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS			
Intervalo de puntos	Escala	Valor	Resultado de la valoración
0- 18 puntos	0- 70%	0- 12	Deficientes
	>70- 90%	14-16	Mejorable
	>90 %	18	Óptima
<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>			<b>18</b>

#### IV. RESULTADO DE LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ ESCOLAR

DIMENSIONES		PUNTUACIÓN MENÚ COLEGIO AVE M <sup>a</sup> SAN ISIDRO	PUNTUACIÓN MÁXIMA
1)	Frecuencia de consumo semanal por grupos de alimentos en el comedor escolar.	34	44
2)	Requisitos nutricionales específicos.	18	18
3)	Recetas diferentes por grupos de alimentos en el comedor escolar.	6	8
4)	Rotación de alimentos que componen el menú.	6	6
5)	Procesos culinarios de los alimentos que componen el menú.	4	4
6)	Información a las familias. Contenido informativo del menú	18	18
<b>TOTAL</b>		<b>86</b>	<b>100</b>

Puntuación total obtenida	escala	Resultado de la Evaluación
0 – 100 puntos	0 – 70	Calidad Deficiente
	<b>&gt; 70 – 90</b>	Calidad Mejorable
	> 90 – 100	Calidad Óptima

**MEJORABLE (PUNTUACIÓN DE 86 PUNTOS).**

**Aunque por la puntuación obtenida salga un valor considerado como “Calidad Mejorable”, tenemos un valor de 86/100 estando en el límite superior rozando la Calidad Óptima.**

Con las modificaciones del RD 315/2025, el resultado final de la valoración nutricional sería:

DIMENSIONES		PUNTUACIÓN MENÚ COLEGIO AVE M.ª SAN ISIDRO	PUNTUACIÓN MÁXIMA
1)	Frecuencia de consumo semanal por grupos de alimentos en el comedor escolar.	40	44
2)	Requisitos nutricionales específicos.	18	18
3)	Recetas diferentes por grupos de alimentos en el comedor escolar.	6	8
4)	Rotación de alimentos que componen el menú.	6	6
5)	Procesos culinarios de los alimentos que componen el menú.	4	4
6)	Información a las familias. Contenido informativo del menú	18	18
<b>TOTAL</b>		<b>92</b>	<b>100</b>

Puntuación total obtenida	escala	Resultado de la Evaluación
0 – 100 puntos	0 – 70	Calidad Deficiente
	> 70 – 90	Calidad Mejorable
	<b>&gt; 90 – 100</b>	<b>Calidad Óptima</b>

**ÓPTIMA (PUNTUACIÓN DE 92 PUNTOS).**

## V. CONCLUSIONES

1. Dentro de los requisitos nutricionales críticos, la frecuencia de consumo semanal de **verdura** (cruda y cocinada) y **fruta** supera en todas las semanas  $\geq 4$  raciones/semana. La frecuencia de consumo de los **pre-cocinados** es  $\leq 1$  ración/mes. En la planilla del menú se proporcionan además orientaciones con menús adecuados para que la cena sea complementaria con el menú de al medio día.
2. Tanto las **legumbres** (1 a 2 raciones/semana), como la **fruta fresca** (4-5 raciones/semana), la **pasta + arroz + patatas** (3 a 4 raciones/semana entre pasta, arroz y patatas) y el **pan integral** (2 mínima ración/semana), se encuentran dentro de las recomendaciones, tanto de la Junta de Andalucía como lo estipulado por el RD 315/2015, para los comedores escolares.
3. Los valores que se salen de las recomendaciones propuestas para los comedores escolares de la Junta de Andalucía son los de la **carne** (1 máx. como plato principal + 0,5 como ingrediente. **Total 1'5**), ya que:

### Primera semana:

- Pasta a la boloñesa (guarnición 0'5 puntos)
- Sopa de picadillo (guarnición 0'5 puntos)
- Jamón de cerdo asado (plato principal 1 punto)
- Cocido andaluz (guarnición 0'5 puntos)
- Jamoncitos de pollo (plato principal 1 punto)

**Total puntos semana I: 3 puntos**

### Segunda semana:

- Revuelto de huevos y jamón York (guarnición 0'5 puntos)
- Jamoncitos de pollo (plato principal 1 punto)
- Pasta a la boloñesa (guarnición 0'5 puntos)
- Albóndigas de pollo (plato principal 1 punto)
- Arroz con carne (plato principal 1 punto)

**Total puntos semana II: 4 puntos**

### Tercera semana:

- Salchichas de pollo o cerdo en salsa de tomate (plato principal 1 punto)
- Hamburguesa de ternera o pollo (plato principal 1 punto)
- Carne en salsa con verduras (plato principal 1 punto)
- **Total puntos semana III: 2 puntos**

### Cuarta semana:

- Jamoncitos de pollo (plato principal 1 punto)
- Estofado de ternera (plato principal 0,5 punto)
- Revuelto de huevos y jamón York (guarnición 0'5 puntos)
- Pollo al ajillo (plato principal 1 punto)
- Croquetas de pollo (plato principal 0,5 punto)

**Total puntos semana IV: 3,5 puntos**

Sin embargo, según las frecuencias de consumo recogidas en el RD 315/2015, la carne podría incluirse hasta un máximo de 3 raciones a la semana, con lo que las semanas I y III estarían en los límites aceptables.

También se encuentran fuera de las recomendaciones los valores del **pescado** (1-2 raciones/semana), aunque solo en la primera y tercera semana, debido a:

**Primera semana:**

- Merluza en salsa verde (plato principal 1 punto)
- Cazón al limón (plato principal 1 punto)
- Buñuelos de bacalao (plato principal 1 punto)

**Total puntos semana I: 3 puntos**

**Tercera semana:**

- Boquerones fritos (plato principal 1 punto)
- Sopa de pescado (guarnición 0'5 puntos)
- Merluza al limón (plato principal 1 punto)

**Total puntos semana III: 2,5 puntos**

Al igual que con la carne, el RD 315/2025 amplía la frecuencia de consumo de pescado, siendo entre 1 y 3 raciones a la semana. Esto supone que el menú completo es aceptable, en cuanto al consumo de pescado.

Los valores de **fritos** también sobrepasan en la primera y segunda semana (las recomendaciones son 1 máximo como plato principal + 0'5 como guarnición. **Total 1'5**), ya que:

**Primera semana:**

- Cazón al limón (plato principal 1 punto)
- Buñuelos de bacalao (plato principal 1 punto)

**Total puntos semana I: 2 puntos**

**Segunda semana:**

- Albóndigas de pollo (plato principal 1 punto)
- Calamares a la romana (plato principal 1 punto)

**Total puntos semana II: 2 puntos**

El RD 315/2025 es más restrictivo respecto a los fritos, permitiendo tan solo 1 ración a la semana.

Como podemos comprobar hay un **exceso de carne** en casi todas las semanas, pero la mayoría de ella es **carne magra** de pollo, cerdo o ternera, entendiéndose por carne magra aquella carne animal compuesta casi en su totalidad por fibras musculares. Por lo tanto, tiene un contenido muy bajo de grasa y un porcentaje de proteínas más elevado que el resto de tipos de carnes y se utilizan como guarnición, en la mayoría de los casos, para hacer el plato más completo, energéticamente hablando. En cuanto al pescado, apenas se supera ligeramente la recomendación en dos semanas (y en ninguna, según el RD 315/2025), y se ofrece variedad, tanto en las especies de pescado, como en las preparaciones. Con respecto a los **fritos**, únicamente sobrepasa en dos semanas y siendo en ambos uno de los platos calamares fritos, que es un plato que gusta mucho a los niños y proporciona, una fuente de **proteínas**. Solo uno de esos fritos es precocinado.

Durante las cuatros semanas se incluye en dos de ellas, como segundo plato **jamón York**, clasificado según la OMS como carnes procesadas (II y IV semana – Revuelto de huevo con jamón York).

4. En todos los platos se especifica el **proceso culinario** de cada plato. En el caso que no venga especificado el proceso culinario se entiende que es cocido o directamente crudo.

5. Además, no se observa repetición de platos durante la misma semana, existe tanto:
- **Recetas diferentes** por grupos de alimentos.
  - **Rotación de alimentos** en el menú.
6. Para concluir y aplicando el ANEXO II según "Evaluación de la Oferta Alimentaria en Centros Escolares de Andalucía durante el curso escolar 2019- 2020 (adjuntado anteriormente- Frecuencia de consumo semanal por grupos de alimentos, pág. 3) se obtiene una calificación de:

## MEJORABLE (PUNTUACIÓN DE 84 PUNTOS)

Aplicando los criterios descritos en el RD 315/2025, la puntuación obtenida sería:

## ÓPTIMA (PUNTUACIÓN DE 92 PUNTOS)

7. Una buena alimentación debe complementarse siempre con la realización diaria de actividad física, para llevar un estilo de vida saludable.
8. Además, se procede a la actualización y envío de las fichas técnicas de cada plato y al cálculo de valoraciones energéticas, según el grupo de edad (3 a 6 años, de 6 a 12 años y mayores de 12 años), kcal y grupos de alimentos (HC, proteínas, lípidos, fibra...)

### VI) ANEXOS

- **Anexo V.1:** Tabla explicativa por grupo y tipos de alimentos
- **Anexo V.2:** Procesos culinarios del Menú Escolar del Colegio Ave M<sup>a</sup> San Isidro 2025-2026



COLEGIO AVE M<sup>º</sup> SAN ISIDRO  
**PLAN EVACOLE**

SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD LABORATORIOS SCADA S.A CERTIFICADO SEGÚN NORMA UNE EN ISO 9001

S. Autocontrol: PGH + APPCC

**REVISIÓN 2.0, Septiembre 2025**

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
I	Pasta integral a la boloñesa (a) (d) (j) Merluza en salsa verde (e) Ensalada mixta (b) Fruta (f) Pan (integral o blanco) (k)	Sopa de picadillo (a) (d) (i) (j) Jamón de cerdo asado (d) Menestra verduras (a) Lácteo/fruta (f) Pan (integral o blanco) (k)	Cocido andaluz (a) (c) (d) (j) Cazón al limón (e) Ensalada verde (b) Fruta (f) Pan (integral o blanco) (k)	Crema de calabacín (a) Jamoncitos de pollo (d) Patatas al horno y judías (a) (j) Fruta (f) Pan (integral o blanco) (k)	Cazuela de marisco (a) (j) Buñuelos de bacalao (e) (g) (h) Ensalada mixta (b) Fruta (f) Pan (integral o blanco) (k)
II	Potaje de garbanzos y espinacas (a) (c) Revuelto de huevos y jamón york (d) (i) Tomate aliñado (b) Fruta (f) Pan (integral o blanco) (k)	Sopa de verduras (a) (j) Jamoncitos de pollo asado (d) Patatas asadas (j) Fruta (f) Pan (integral o blanco) (k)	Pasta boloñesa (a) (d) (j) Lomo de merluza al horno (e) Verduras al vapor (a) Fruta (f) Pan (integral o blanco) (k)	Lentejas con verduras (a) (c) (j) Albóndigas de pollo (d) (g) (i) Ensalada mixta (b) Lácteo Pan (integral o blanco) (k)	Arroz integral con carne (a) (d) (j) Calamares a la romana (g) (i) Ensalada verde (b) Fruta (f) Pan (integral o blanco) (k)
III	Cazuela de marisco (a) (j) Tortilla de verduras (a) (i) Arroz blanco (j) Fruta (f) Pan (integral o blanco) (k)	Crema de verduras (a) (j) Hamburguesa de ternera o pollo (d) Tomate aliñado (b) Lácteo Pan (integral o blanco) (k)	Cocido con verduras (a) (c) (j) Boquerones fritos (e) (g) (i) Ensalada mixta (b) Fruta (f) Pan (integral o blanco) (k)	Sopa de pescado con patatas (a) (e) (j) Carne en salsa con verduras (a) (d) Fruta (f) Pan (integral o blanco) (k)	Pasta integral con verduras (a) (j) Merluza al limón (e) Ensalada mixta (b) Fruta (f) Pan (integral o blanco) (k)
IV	Arroz integral de pescado (a) (e) (j) Jamoncitos de pollo al horno (d) Ensalada mixta (b) Fruta (f) Pan (integral o blanco) (k)	Estofado de ternera (a) (d) (j) Revuelto de huevo con jamón york (d) (i) Ensalada verde (b) Fruta (f) Pan (integral o blanco) (k)	Sopa de verduras (a) (j) Pollo al ajillo (d) Arroz blanco (j) Fruta (f) Pan (integral o blanco) (k)	Empedraillo de judías con arroz (a) (c) (j) Croquetas de pollo (d) (g) (i) Tomate aliñado (b) Lácteo Pan (integral o blanco) (k)	Potaje de lentejas (a) (c) (j) Calamares fritos (g) (i) Patatas asadas (j) Fruta (f) Pan (integral o blanco) (k)

▪ Anexo V.1: Tabla explicativa por grupo y tipos de alimentos

SEMANA	(a) Verdura cocinada	(b) Verdura cruda	(c) Legumbres	(d) Carne	(e) Pescado	(f) Fruta fresca	(g) Fritos	(h) Pre-cocinados	(i) Huevos	(j) Pasta, arroz y patatas	(k) Pan integral
I	Cebolla, tomate, pimientos, ajo, zanahoria, calabacín, puerro, apio	Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria, aceitunas	Garbanzos Judías	Pollo, jamón, carne magra de ternera	Merluza, cazón, bacalao	Fruta del tiempo	Buñuelos de bacalao	Buñuelos de bacalao	Huevo cocido	Pasta, patatas	Pan integral
II	Espinacas, cebolla, tomate, pimientos, ajo, zanahoria, calabacín, puerro, apio	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, pepino	Garbanzos Lentejas	Pollo, jamón York, carne magra de ternera	Merluza, calamar	Fruta del tiempo	Patatas fritas, Albóndigas de pollo, Calamares a la romana	-	Revuelto de huevo, huevo frito (parte del rebozado)	Pasta, arroz, patatas	Pan integral
III	Cebolla, tomate, pimientos, ajo, apio, zanahoria, calabacín, calabaza, puerro	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, pepino	Garbanzos	Salchichas de pollo o cerdo, hamburguesa de pollo o ternera, carne magra de ternera	Merluza, boquerones	Fruta del tiempo	Boquerones fritos	-	Huevo frito (parte del rebozado)	Pasta, arroz, patatas	Pan integral
IV	Cebolla, tomate, pimientos, ajo, zanahoria, calabacín, puerro	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas	Judías Lentejas	Pollo, ternera, jamón York	Merluza, calamar	Fruta del tiempo	Croquetas de pollo, Calamares fritos	-	Revuelto de huevo, huevo frito (parte del rebozado)	Pasta, arroz, patatas	Pan integral

▪ **Anexo V.2: Procesos culinarios del Menú del Colegio Ave M<sup>a</sup> SAN ISIDRO 25/26**

**SEMANA 1**

**Lunes**

<b>Almuerzo</b>	
PASTA INTEGRAL A LA BOLOÑESA	Cocción
MERLUZA EN SALSA VERDE	Horno
ENSALADA MIXTA	Crudo
FRUTA DEL TIEMPO	

**Martes**

<b>Almuerzo</b>	
SOPA DE PICADILLO	Cocción
JAMÓN DE CERDO ASADO	Horno
MENESTRA VERDURAS	Cocción
LÁCTEO	

**Miércoles**

<b>Almuerzo</b>	
COCIDO ANDALUZ	Cocción
CAZÓN AL LIMÓN	Frito
ENSALADA VERDE	Crudo
FRUTA DEL TIEMPO	

**Jueves**

<b>Almuerzo</b>	
CREMA DE CALABACÍN	Cocción
JAMONCITOS DE POLLO	Horno
PATATAS AL HORNO Y JUDÍAS	Horno
FRUTA DEL TIEMPO	

**Viernes**

<b>Almuerzo</b>	
CAZUELA DE MARISCO	Cocción
BUÑUELOS DE BACALAO	Frito
ENSALADA MIXTA	Crudo
FRUTA DEL TIEMPO	

## SEMANA 2:

### Lunes

Almuerzo	
POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS	Cocción
REVUELTO DE HUEVOS Y JAMÓN YORK	Cocción
TOMATE ALIÑADO	Crudo
FRUTA DEL TIEMPO	

### Martes

Almuerzo	
SOPA DE VERDURAS	Cocción
JAMONCITOS DE POLLO ASADO	Horno
PATATAS ASADAS	Horno
LÁCTEO/FRUTA DEL TIEMPO	

### Miércoles

Almuerzo	
PASTA A LA BOLOÑESA	Cocción
LOMO DE MERLUZA	Horno
VERDURAS AL VAPOR	Vapor
FRUTA DEL TIEMPO	

### Jueves

Almuerzo	
LENTEJAS CON VERDURAS	Cocción
ALBONDIGAS DE POLLO	Frito
ENSALADA MIXTA	Crudo
FRUTA DEL TIEMPO	

### Viernes

Almuerzo	
ARROZ INTEGRAL CON CARNE	Cocción
CALAMARES A LA ROMANA	Frito
ENSALADA VERDE	Crudo
FRUTA DEL TIEMPO	

## SEMANA 3:

### Lunes

Almuerzo	
CAZUELA DE MARISCO	Cocción
TORTILLA DE VERDURAS	Plancha
ARROZ BLANCO	Cocción
FRUTA DEL TIEMPO	

### Martes

Almuerzo	
CREMA DE VERDURAS	Cocción
HAMBURGUESA DE TERNERA O POLLO	Plancha
TOMATE ALIÑADO	Crudo
FRUTA DEL TIEMPO	

### Miércoles

Almuerzo	
COCIDO CON VERDURAS	Cocción
BOQUERONES FRITOS	Frito
ENSALADA MIXTA	Crudo
LÁCTEO	

### Jueves

Almuerzo	
SOPA DE PESCADO CON PATATAS	Cocción
CARNE EN SALSA CON VERDURAS	Cocción
FRUTA DEL TIEMPO	

### Viernes

Almuerzo	
PASTA INTEGRAL CON VERDURAS	Cocción
MERLUZA AL LIMÓN	Horno
ENSALADA MIXTA	Crudo
FRUTA DEL TIEMPO	

## SEMANA 4:

### Lunes

Almuerzo	
ARROZ INTEGRAL DE PESCADO	Cocción
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO	Horno
ENSALADA MIXTA	Crudo
FRUTA DEL TIEMPO	

### Martes

Almuerzo	
ESTOFADO DE TERNERA	Cocción
REVUELTO DE HUEVO CON JAMÓN YORK	Plancha
ENSALADA VERDE	Crudo
FRUTA DEL TIEMPO	

### Miércoles

Almuerzo	
SOPA DE VERDURAS	Cocción
POLLO AL AJILLO	Plancha
ARROZ BLANCO	Cocción
LÁCTEO	

### Jueves

Almuerzo	
EMPEDRAILLO DE JUDÍAS CON ARROZ	Cocción
CROQUETAS DE POLLO	Frito
TOMATE ALIÑADO	Crudo
FRUTA DEL TIEMPO	

### Viernes

Almuerzo	
POTAJE DE LENTEJAS	Cocción
CALAMARES FRITOS	Frito
PATATAS ASADAS	Horno
FRUTA DEL TIEMPO	