

potable de forma gratuita, en espacios comunes y de recreo, durante toda la jornada escolar y extraescolar, incluyendo los periodos de almuerzo.

2. Se dispondrá de jarras de agua de consumo en las mesas de los comedores escolares, salvo que no sea posible debido a las condiciones del suministro, en cuyo caso se priorizarán envases grandes reutilizables.

CAPÍTULO III

Medidas dirigidas a la programación de los menús escolares

Artículo 9. *Requisitos y criterios para la programación de los menús escolares.*

1. Las comidas servidas en los centros educativos deberán ser equilibradas y adaptadas a las necesidades nutricionales y recomendaciones de seguridad alimentaria de cada grupo de edad. Para ello, deberán ser supervisadas por profesionales con formación acreditada en nutrición humana y dietética.

2. Los menús escolares, servidos de lunes a viernes, se confeccionarán teniendo en cuenta las frecuencias de consumo para los diferentes grupos de alimentos, sobre la base de la estructura tradicional de los componentes de la comida del mediodía en nuestra cultura:

a) Primeros platos:

- 1.º Hortalizas: de una a dos raciones por semana.
- 2.º Legumbres: de una a dos raciones por semana.
- 3.º Arroz: una ración por semana.
- 4.º Pasta: una ración por semana.

b) Segundos platos:

- 1.º Pescados: de una a tres raciones por semana.
- 2.º Huevos: de una a dos raciones por semana.
- 3.º Carnes: máximo tres raciones a la semana. Máximo una ración de carne roja a la semana. Máximo dos raciones de carne procesada al mes.
- 4.º Platos cuya base sean alimentos que aporten proteína de origen vegetal: de una a cinco raciones por semana. En aquellos centros educativos que realicen una oferta de menú vegetariano, los cinco segundos platos se basarán en alimentos que aporten exclusivamente proteína vegetal.

c) Guarniciones:

- 1.º Ensaladas variadas: de tres a cuatro raciones por semana.
- 2.º Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres): de una a dos raciones por semana.

d) Postres:

- 1.º Frutas frescas: de cuatro a cinco raciones por semana.
- 2.º Otros postres, preferentemente yogur y cuajada sin azúcar añadido, queso fresco: máximo una vez a la semana.

3. Otros requisitos:

- a) Agua como única bebida. Se garantizará la presencia de agua de consumo como única bebida, salvo que no sea posible debido a las condiciones del suministro.
- b) Al menos dos veces a la semana se ofrecerá pan integral.
- c) Al menos cuatro veces al mes el arroz o la pasta será integral.
- d) Se priorizará el pescado azul y blanco de forma alterna y se podrán incluir crustáceos y moluscos.

- e) Se primarán las ensaladas y guarnición de verdura fresca, frente a otras formas de presentación.
- f) Se prohibirá el consumo de frutos secos enteros en los menores de 6 años por el riesgo de asfixia.
- g) Las frituras se limitarán como máximo a una ración por semana.
- h) El consumo de platos precocinados tales como pizzas, canelones, croquetas, empanadillas, pescados o carnes rebozadas, análogos vegetales, entre otros, se limitará como máximo a una ración al mes.
- i) Utilización de sal yodada, de forma reducida.

Artículo 10. Disponibilidad de menús especiales.

1. Los centros educativos deberán disponer de menús especiales para el alumnado con diagnóstico médico de alergias o intolerancias alimentarias u otras enfermedades que así lo exijan, y que mediante el correspondiente certificado médico acredite la imposibilidad de ingerir determinados alimentos que perjudiquen a su salud o, en su caso, dispondrán de los medios de refrigeración y calentamiento adecuados para que pueda conservarse y consumirse el menú especial proporcionado por el entorno familiar, sin peligro para la salud del alumnado afectado.
2. Los centros educativos deberán disponer de menús especiales para el alumnado que lo requiera, por motivos éticos o religiosos, o, en su caso, se dispondrá de los medios de refrigeración y calentamiento adecuados para que pueda conservarse y consumirse el menú especial proporcionado por el entorno familiar, sin peligro para la salud del alumnado afectado.

Artículo 11. Información de los menús al entorno familiar.

1. Los centros educativos informarán a las familias, tutores o personas responsables del alumnado de la planificación mensual de los menús que se servirán de forma clara y detallada, y les orientarán con menús adecuados para que la cena sea complementaria con el menú del mediodía, de acuerdo con las recomendaciones dietéticas vigentes de las autoridades sanitarias.
2. En los casos de los menús elaborados expresamente para el alumnado con necesidades especiales, se proporcionará también a los progenitores, tutores o responsables la información del párrafo anterior.
3. La información incluirá el nombre de los platos, la técnica culinaria de elaboración, los tipos de salsas y guarniciones y el listado de alérgenos presentes en cada uno de los platos. Respecto de los postres, se indicará también la variedad en el caso de las frutas o el tipo de lácteo.
4. Toda la información anterior estará disponible en los tableros de anuncios, en las páginas web de los centros docentes o en cualquier otro medio de fácil acceso para todas las familias, tutores o responsables del alumnado que haga uso del servicio del comedor escolar, ya sea de forma permanente o de forma ocasional. Esta información será también accesible a personas con discapacidad.

CAPÍTULO IV

Control y régimen sancionador

Artículo 12. Controles oficiales.

Las autoridades competentes llevarán a cabo controles oficiales, en la forma y con la frecuencia en que éstas dispongan, en el marco de los Planes Nacionales de Control Oficial de la Cadena Alimentaria, sobre el cumplimiento de lo previsto en este real decreto.