

**13. ROOM SERVICE**

SÍ NO NA

**Requisitos**

SÍ NO NA

<p><b>13.1</b></p>	<p>Si la oferta incluye aperitivos, tentempiés, tapas o entrantes para compartir (chips, aceitunas, encurtidos, conservas, croquetas, embutidos, marisco), debe incluir un mínimo de 2 de las siguientes opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tentempiés de hortalizas frescas elaborados con ingredientes 100% de origen vegetal. <b>FP</b></li> <li>• Hortalizas cocinadas, elaboradas exclusivamente con ingredientes 100% vegetales y elaboradas con una técnica culinaria baja en grasas (como por ejemplo, cocción a la plancha, al vapor u horno, en lugar de frituras). <b>FP</b></li> <li>• Tentempiés a base de legumbres, cereales o tubérculos elaborados exclusivamente con ingredientes 100% vegetales y elaborados con una técnica culinaria baja en grasas (como por ejemplo, cocción a la plancha, al vapor o horno, en lugar de frituras). Por ejemplo, hummus. <b>FP</b></li> <li>• Conservas al natural (espárragos, berberechos, almejas, etc.) o pescado elaborado bajo en grasas (marinado, al vapor, etc.). <b>FP</b></li> </ul>	
<p><b>13.2</b></p>	<p>Como mínimo, debe ofrecerse 1 ensalada de hortalizas frescas crudas (y opcionalmente con fruta fresca) sin alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos o lácteos), sin conservas o encurtidos y con opción a aliño con aceite vegetal. Siempre que sea posible, se ofrecerá aceite de oliva y preferentemente de tipo virgen. <b>FP</b></p>	
<p><b>13.3</b></p>	<p>Si la oferta incluye sándwiches, bocadillos, pitas, tortillas, wraps, etc. debe ofrecerse como mínimo 1 variedad elaborada con harina integral y en la que el relleno debe ser 100% de origen vegetal, es decir, exclusivamente a base de alimentos de origen vegetal (hortalizas crudas o cocidas, <i>frutos secos</i>, tofu, tempeh, etc.). Esta opción no contendrá salsas grasas (como por ejemplo, mayonesas), mantequillas o margarinas. Sí podrá aliñarse con aceite vegetal. Siempre que sea posible, se utilizará aceite de oliva y preferentemente de tipo virgen. <b>FP</b></p>	
<p><b>13.4</b></p>	<p>Si la oferta incluye sándwiches, bocadillos, pitas, tortillas, wraps, etc. y siempre que la oferta lo permita, debe ofrecerse como mínimo 1 variedad elaborada con harina integral y en la que el relleno debe ser a base de hortalizas crudas o cocidas y con cualquiera de las siguientes 4 opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes blancas magras (como por ejemplo, pollo, pavo) o jamón cocido (o equivalente).</li> <li>• Pescado preparado con pocas grasas (como por ejemplo, en conserva, marinado, ahumado, etc.).</li> <li>• Huevo (como por ejemplo, huevo duro o tortilla).</li> <li>• Queso fresco 0% en MG.</li> </ul> <p>Esta opción no contendrá salsas grasas (como por ejemplo, mayonesas), mantequillas o margarinas. Sí podrá contener <i>frutos secos</i> y aliñarse con aceite vegetal. Siempre que sea posible, se utilizará aceite de oliva y preferentemente de tipo virgen. <b>FP</b></p>	

13.5	Si la oferta incluye pizzas, debe ofrecerse como mínimo 1 pizza de hortalizas sin alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos) y en la que el queso sea opcional. <b>FP</b>	
13.6	Si la oferta incluye un entrante o plato principal a base de pasta, arroz o cualquier otro cereal o derivado, se ofrecerá como mínimo 1 preparación elaborada exclusivamente con alimentos de origen vegetal y sin salsas grasas, es decir sin carne, pescado, huevo, lácteos, mantequilla, margarina, nata o leche de coco. En el caso de que la oferta incluya pasta u otros platos susceptibles de ser aderezados con queso, este se presentará como un complemento opcional o se servirá aparte. <b>FP</b>	
13.7	Si la oferta incluye carne o pescado, debe ofrecerse como mínimo 1 opción de <i>carne blanca magra</i> o pescado cocinados con una técnica culinaria que incorpore pocas grasas (por ejemplo, cocción a la plancha, al vapor o al horno, en lugar de frituras), sin acompañamientos, aderezos u otros ingredientes de origen animal (como por ejemplo, bacón o salchichas) ni con salsas grasas (elaboradas con mantequilla, margarina, nata o leche de coco) y con opción de escoger hortalizas crudas o cocidas de guarnición. <b>FP</b>	
13.8	Si la oferta incluye una preparación a base de huevo (tortilla, huevos fritos, etc.), debe ofrecerse como mínimo 1 opción elaborada exclusivamente con huevo sin acompañamientos o aderezos de carnes grasas o derivados (como por ejemplo bacón o salchichas) o alimentos grasos (como por ejemplo, mantequilla, margarina, natas, etc.) y preferentemente preparados solos (huevos duros, huevos poché, etc.) o con alimentos de origen vegetal (como por ejemplo, tortilla de verduras). Lógicamente sí que podrá prepararse con aceite vegetal, preferentemente de oliva o de girasol. <b>FP</b>	
13.9	La carta debe incluir 1 opción de postre a base de fruta fresca (entera, cortada, etc.) sin aderezos grasos (como por ejemplo, helado, crema o nata) o aderezos dulces (como por ejemplo, sirope o caramelo). <b>FP</b> Asimismo es recomendable incluir postres bajos en azúcares y en grasas. <b>FP</b>	
13.10	Si la oferta ofrece la posibilidad de acompañar la comida con pan (fresco, tostado o bastoncitos), pitas, tortillas de maíz, arroz o cualquier otro derivado cereal, debe ofrecerse la posibilidad de elegir una opción integral de cualquiera de las opciones ofertadas.	
13.11	La oferta debe incluir agua.	
13.12	Si la oferta incluye zumos, preferentemente debe ofrecerse la posibilidad de elegir zumos naturales de fruta y/o hortalizas frescas (o en su defecto, zumos sin azúcar añadido).	
13.13	Si la oferta incluye batidos, preferentemente debe ofrecerse la posibilidad de elegir opciones a base de fruta fresca y/o vegetales elaborados con leche descremada o con bebida vegetal enriquecida en calcio (tipo de soja, de arroz, de avena, etc.) y sin azúcares añadidos (tipo azúcar, miel, siropes, etc.). <b>FP</b>	

SÍ NO NA

<b>13.14</b>	Si la oferta incluye refrescos, debe ofrecerse la posibilidad de elegir <i>refrescos light o cero</i> .	
<b>13.15</b>	Si la oferta incluye cerveza o bebidas con alcohol, debe ofrecerse la posibilidad de elegir cerveza sin alcohol.	
<b>13.16</b>	Si la oferta incluye café y/o infusiones, debe incluir opciones descafeinadas (por ejemplo, café descafeinado, té descafeinado o manzanilla). Asimismo, debe ofrecerse la posibilidad de realizar un café con leche descremada o con bebida vegetal enriquecida en calcio (tipo de soja, de arroz, de avena, etc.).	
<b>13.17</b>	Debe ofrecerse la opción de escoger <i>edulcorantes acalóricos</i> si se solicitan bebidas o preparaciones susceptibles de ser endulzadas.	
<b>13.18</b>	Si la carta incluye un menú infantil o platos para niños, ambas opciones deberán cumplir los mismos requisitos expresados en esta cláusula (requisitos de los puntos 13.1 al 13.14). <b>FP</b>	