

- **INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ:**

- Todos los menús se elaboran en la cocina del colegio.
- En todas las comidas se sirve pan y agua.
- El aceite que se utiliza para cocinar y aliñar las ensaladas es de oliva. El que se usa para freír es de girasol (alto oleico).
- Toda la carne que se consume es fresca, el pescado es congelado
- Las legumbres (lentejas, carillas y judías blancas) se guisan con verduras y hortalizas todo en crudo.
- El cocido completo consta de: sopa de fideos, garbanzos cocidos con patata zanahoria, carne de pollo, ternera, tocino, chorizo y huesos de jamón, espinazo...
- Los calamares, los filetes de panga y merluza se fríen y se rebozan sólo con harina.
- La sopa de fideos se cocina con un rehogado de hortalizas y caldo de pollo casero.
- Los guisantes con caldo se rehogan con cebolla, ajo pimiento, tomate y algo de jamón...
- La crema de calabacín lleva quesitos en porciones.
- Las ensaladas variadas son de lechuga, tomate y maíz.
- Las guarniciones constan de: patata, zanahoria y guisantes hervidos.
- La macedonia de frutas se compone de frutas frescas variadas y zumo de tetrabrik.
- Las frutas se varían en función de las temporadas. Frutas de invierno: plátano, pera, manzana, naranja y mandarina. Frutas de verano: fresas, melón, sandía, albaricoque, fresquillas...
- Los batidos se hacen con leche entera, yogures, fruta fresca y avellanas.
- Algunas comidas podrán variar en su forma de elaboración, en función de la llegada del calor. Por ejemplo sustituir los macarrones, hélices... por ensalada de pasta, las sopas por gazpacho, la crema de calabacín fría...

- **HÁBITOS DE HIGIENE Y COMPORTAMIENTO EN NUESTRO COMEDOR ESCOLAR:**

- Es obligatorio lavarse las manos antes de comer con agua y con jabón.
- Es obligatorio ir al w.c. antes de comer para evitar interrupciones en la comida.
- Se revisa a los alumnos después de comer para ver si tienen restos de comida en manos y cara.
- Los profesores de guardia velan por que se mantenga una conducta correcta y adecuada en la mesa: estar bien sentado, utilizar los cubiertos, hablar bajo...
- Se estimula y anima a los alumnos para que prueben todas las comidas aunque no les guste.
- Es obligatorio enseñar a los profesores de guardia cada plato al terminar.
- Cada niño después de comer recoge su plato, su vaso y sus cubiertos.
- Se cuida que el ambiente del comedor sea distendido y tranquilo.
- Los niños se sientan para comer al lado de sus compañeros de clase y de ciclo.

- RECOMENDACIONES A LAS FAMILIAS:

- Para una alimentación diaria correcta, se recomienda que las cenas de los niños sean ligeras pero completas. Estas deberán estar formadas por grupos de alimentos que no hayan consumido en la comida. Se debe huir de preparaciones muy calóricas (precocinados, fritos...), se deben elegir, por tanto, cocinados que no añadan mucha grasa (plancha, horno...). La leche es una buena opción para después de la cena.

Se adjuntan sugerencias de menús para el desayuno, merienda y cena.

- Hábitos saludables a la hora de comer:
  - Los padres son modelo para los niños, por tanto deben ser los primeros en el cumplimiento de estos hábitos.
  - Comer de forma variada, estimulando a los niños a probar de todo.
  - Elegir alimentos saludables como frutas, verduras, lácteos...
  - Evitar comer alimentos con altos contenidos en grasas.
  - Disminuir la presencia de bollería industrial.
  - Evitar el consumo excesivo de golosinas.
  - Procurad comer juntos, creando un hábito de regularidad de horarios, creando un ambiente agradable y comunicativo en la mesa.
  - Promoved la colaboración de los niños en ayudar a poner la mesa, recoger...etc, en hacer la lista de la compra, en cumplir las normas de higiene, en cocinar platos sencillos (ensaladas, macedonias, bizcochos...).
  - Enseñad les a manejar los cubiertos (partir carne, pelar frutas, etc.)
  - Fomentad desde casa el ejercicio físico, acostumbrándoles a andar, a subir escaleras, a dar paseos en bici. Excursiones al campo, etc...

El colegio esta abierto a participar y colaborar cada año en programas de hábitos saludables que puedan surgir en nuestra ciudad, bien partan del Ayuntamiento, Sanidad o cualquier otra institución.