

# Sabor Y Saber

Boletín Nº 01

## JORNADAS GASTRONÓMICAS



## ¡El Comedor se Viste de Arte! Menú “Paladar Cromático”

Más allá de un buen plato

En el mes de Noviembre estuvimos inmersos en el fascinante mundo de la Pintura, y ¡lo llevamos a la mesa!

**Menú especial, el arte de la pintura:** Nuestro equipo de cocina diseñó un menú especial que rindió homenaje a los grandes pintores y a la **paleta de colores**. Se crearon platos que estimulaban la vista, ¡además del gusto!

**Aprendizaje y Sabor:** Esta actividad es la culminación de nuestro proyecto educativo mensual, enseñando a los alumnos sobre textura, composición y, por supuesto, nutrición, todo ello a través de una experiencia divertida y memorable.

¡Esperamos que disfrutaran de la creatividad de este mes!

## NOVEDAD CULINARIA

### Lentejas y Bulgur: El Dúo Dinámico que Nutre



Lentejas con bulgur

En Ausolan nos encanta ofrecer platos deliciosos y, sobre todo, nutritivos. Por eso, hemos incorporado a nuestro menú la fantástica combinación de Lentejas con Bulgur.

Aquí están las tres razones por las que este plato es un acierto seguro:

🍌 **Proteínas Completas (¡Súper Nutrición!):** Al combinar la legumbre (lenteja) con el cereal integral (bulgur), logramos una **proteína de alto valor biológico**. Es un aporte comparable a la carne, esencial para el crecimiento y la energía de los niños, pero 100% vegetal.

🥬 **Energía Duradera y Fibra:** El bulgur aporta carbohidratos complejos que dan energía sostenida, evitando bajones. Además, la alta dosis de fibra de ambos ingredientes favorece la digestión.

🥗 **Rico en Vitaminas y Minerales:** Este plato es una fuente excelente de **hierro** (vital contra el cansancio), **magnesio** y **vitaminas del grupo B**. ¡Un escudo nutricional en cada bocado!



Huerto de nuestro proveedor de proximidad: Alabau

## VITAMINAS DE LA TIERRA

### La Naranja de Proximidad Llega a los Colegios

Los estudiantes de nuestros centros educativos disfrutarán de naranjas frescas y de proximidad buscando promover hábitos de vida saludable, producto de temporada, reducir la huella de carbono y apoyar al sector agrícola local.

Las naranjas, recién recolectadas de nuestro proveedor Alabau, ubicado en Picanya, y de agricultores colaboradores próximos a esta zona, se incorporarán a los postres, garantizando un producto de máxima calidad y sabor.

El programa no solo beneficia la dieta de los niños con un aporte extra de Vitamina C, sino que también les ofrece una lección práctica sobre la importancia del consumo responsable y la economía circular.

"Es esencial que nuestros jóvenes sepan de dónde vienen los alimentos que consumen".



La Doctora Concha Serrano, presidenta de la asociación APNADAH de Valencia, impartiendo las charlas formativas.

## Los Monitores de Comedor, Preparados para Adaptar Estrategias y Garantizar el Acompañamiento Integral

La formación continua de los equipos de monitores se reafirma como una herramienta clave para el crecimiento profesional y para ofrecer a los niños y niñas una experiencia educativa verdaderamente enriquecedora.

El compromiso con el alumnado exige responder de manera adecuada a todas las casuísticas, y por ello, la especialización en Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) se vuelve indispensable. Esta preparación sólida, nos permite desarrollar intervenciones más precisas, personalizadas y eficaces.

A través de la actualización constante en la gestión del TDAH, optimizamos su acompañamiento y ajustamos las prácticas a las realidades y retos específicos de estos alumnos. Una formación robusta en esta área crucial, ayuda a anticipar situaciones, adaptar estrategias de manera efectiva y, en última instancia, garantizar el bienestar integral de todo el alumnado, promoviendo un entorno educativo inclusivo y de éxito para todos.