

Estimades famílies!

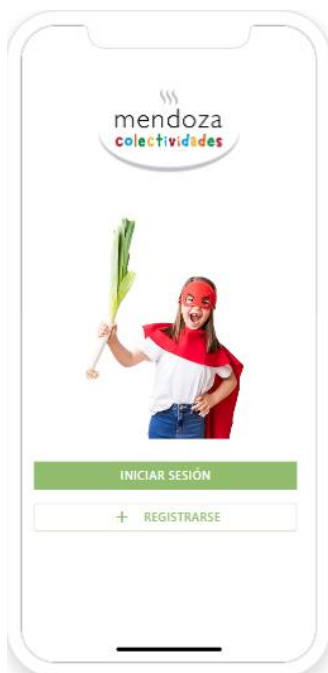
Des de l'empresa que gestiona el vostre menjador, us donem la benvinguda al curs escolar 2022-2023.

Informar-vos de que el nostre menú esta basat en les indicacions de la **Guia de Menjadors Escolars** de la Conselleria d'Educació i la de Salut Pública, de forma que:



- 1- **“Una dieta equilibrada i adequada s’ha de basar en una varietat d’aliments predominantment d’origen vegetal”** per això la abundant presència de verdura al nostre menú.
- 2- **“S’hi haurien d’incloure cereals integrals (pa, pasta, arròs)”** Incluem pa integral i arròs integral.
- 3- **“S’hauria de menjar una gran varietat de fruites i verdures, preferiblement fresques i locals”** Incluem fruita de temporada i proximitat a la setmana e inclús ecològica (pera i poma de la muntanya d’Alacant, nespres de Callosa d’en Sarrià, taronja de la Marina Alta i Marina Baixa,...) , a més de verdura ecològica de proximitat varies voltes al mes.
- 4- **“Les carns grasses i els productes carnis s’han de limitar. El peix, les aus de corral o la carn magra són alternatives interessants. Una bona combinació de llegums pot ser, ocasionalment, un bon substitut per a la carn i el peix”** Hem augmentat racions de llegums i també de peix de més qualitat (Confraries de Pescadors). S’han disminuït en el menú les carns, reintroduint així carns de major qualitat,
- 5- **“Es recomana com a primer plat: llegums, arrossos, pasta, creïlles, verdures i hortalisses ja siguin crues (amanides) o cuinades. Pel que fa als segons plats, els solen configurar aliments rics en proteïnes animals com les carns (aus, porc, vedella), els peixos o els ous, si bé una bona complementació d’aliments vegetals suposa una alternativa adequada a les proteïnes animals i poden configurar el menú amb una altra estructura.”** La nostra nutricionista ens ha elaborat en el menú en dies esporàdics, alguna dieta on no apareixen ni carn ni peix com marca la Guia.
- 6- **“Quan el primer plat continga racions corresponents a aliments dels considerats constituents habituals d’aquest plat juntament amb altres del segon plat (per exemple, paella de pollastre), es considerarà plat únic. En aquest cas hauria de ser acompanyat per una ració de verdura (ensalada), lacti i fruita per a constituir un menú complet.”** Apliquem aquesta indicació amb un paella de carn i verdures.
- 7- **“La llet i els productes làctics baixos en greix i en sal són preferibles. Disminuir el consum de sucre”** El menú inclou formatge fresc, baix en sal, d’un artesà de proximitat i iogurt artesà que conté menys sucre.
- 8- **“La ingesta de greixos s’ha de limitar a no més del 30 % de l’energia diària, i la majoria de greixos saturats s’han de reemplaçar amb alternatives no saturades.”** No donem brioxeria ni fregits habitualment en el nostre menú, les formes de preparació dels aliments son: al forn, coure, planxa o vapor
- 9- **“De manera general, s’estableixen per a l’edat escolar unes necessitats d’energia diària mitjana de 1700-2500 kcal/dia. Els factors individuals com són el sexe, l’edat, el creixement i l’activitat física, modulen les necessitats energètiques.”** En la Guia de Menjadors Escolars s’arplega una taula per edats, on es troben els grams de cadascun dels aliments que han de prendre els xiquets en el menú del Menjador. (Les quantitats de les racions servides en el nostre menjador s’adeqüen a aquesta taula.)

Des del Menjador Escolar us animem a que contribuïu amb nosaltres en l'Educació Alimentària dels vostres fills, que feu extensiu totes aquestes directrius també a la vostra cuina i al vostre menjador de casa, que feu partícips als vostres xiquets amb el procés d'aprenentatge (que els dugueu a comprar a la fruiteria, que trien el peix que volen menjar, que us ajuden a cuinar alguna cosa saludable...)



Podeu **descarregar més informació** i el menú mensual en:

- Des del vostre centre educatiu, en el canal digital utilitzat per ell: telegram, web...
- Des de la nostra **APP Mendoza Colectividades**, on podreu trobar més informació al respecte del vostre fill (valoració del que ha menjat i altres notícies referents al menjador). Adjuntem PDF amb les instruccions per donar-se de alta amb el codi de cada centre.

L'Equip Mendoza us desitja un bon començament de curs.

¡Estimadas familias!

Desde la empresa que gestiona vuestro comedor, os damos la bienvenida en el curso escolar 2022-2023.



El menú que los niños comerán este año está basado en las indicaciones de la **Guía de Comedores Escolares** de la Conselleria de Educación y la de Salud Pública, de forma que:

1. **“Una dieta equilibrada y adecuada se tiene que basar en una variedad de alimentos predominantemente de origen vegetal”** por eso las abundantes raciones de verdura en el menú
2. **“Se tendrían que incluir cereales integrales (pan, pasta, arroz)”** Incluimos pan y arroz integrales.
3. **“Se tendría que comer una gran variedad de frutas y verduras, preferiblemente frescas y locales”** Incluimos fruta de temporada y proximidad a la semana e incluso ecológica (pera y manzana de la montaña de Alicante, nísperos de Callosa d'en Sarrià, naranja de la Marina Alta y Marina Baixa, ...) , además de verdura ecológica de proximidad varias vueltas en el mes.
4. **“Las carnes grasas y los productos cárnicos se tienen que limitar. El pez, las aves de corral o la carne magra son alternativas interesantes. Una buena combinación de legumbres puede ser, ocasionalmente, un buen sustituto para la carne y el pez”** Hemos aumentado raciones de legumbres y también de pescado de más calidad (Cofradías de Pescadores). Se han disminuido en el menú las carnes, introduciendo así carnes de mayor calidad,
5. **“Se recomienda como primer plato: legumbres, arroces, pasta, patatas, verduras y hortalizas ya sean crudas (ensaladas) o cocinadas. En cuanto a los segundos platos, los suelen configurar alimentos ricos en proteínas animales como las carnes (aves, cerdo, becerra), los peces o los huevos, si bien una buena complementación de alimentos vegetales supone una alternativa adecuada a las proteínas animales y pueden configurar el menú con otra estructura.”** Nuestra nutricionista nos ha elaborado en el menú en días esporádicos, alguna dieta donde no aparecen ni carne ni pescado como marca la Guía.
6. **“Cuando el primer plato contenga raciones correspondientes a alimentos de los considerados constituyentes habituales de este plato junto con otros del segundo plato (por ejemplo, paella de pollo), se considerará plato único. En este caso tendría que ser acompañado por una ración de verdura (ensalada), lácteo y fruta para constituir un menú completo.”** Aplicamos esta indicación con una paella de carne y verduras.
7. **“La leche y los productos lácticos bajos en grasa y en sal son preferibles. Disminuir el consumo de azúcar”** El menú incluye queso fresco, bajo en sal, de un artesano de proximidad y yogur artesano que contiene menos azúcar.
8. **“La ingesta de grasas se tiene que limitar a no más del 30% de la energía diaria, y la mayoría de las grasas saturadas se tienen que reemplazar con alternativas no saturadas.”** No damos bollería, ni fritos habitualmente en nuestro menú, las formas de preparación de los alimentos son: al horno, cocidas, plancha o vapor
9. **“De manera general, se establecen para la edad escolar unas necesidades de energía diaria mediana de 1700-2500 *kcal/día. Los factores individuales como son el sexo, la edad, el crecimiento y la actividad física, modulan las necesidades energéticas.”** En la Guía de Comedores Escolares se recoge una tabla por edades, donde se encuentran los gramos de cada uno de los alimentos que tienen que tomar los niños en el Comedor. (Las cantidades de las raciones servidas se adecuan a esta tabla.)

Desde el Comedor Escolar os animamos a que contribuyáis con nosotros en la Educación Alimentaria de vuestros hijos, y que hagáis extensivo todas estas directrices también a vuestra cocina y en vuestro comedor de casa, que hagáis partícipes a vuestros niños con el proceso de aprendizaje (que los llevéis a comprar a la frutería, que eligen el pescado que quieren comer, que os ayudan a cocinar algo saludable...)



Podéis **descargar más información** y el menú mensual en:

- Desde los canales informativos de vuestro centro educativo (telegram, web...)
- Desde nuestra **APP Mendoza Colectividades**, donde podréis encontrar más información al respecto de vuestro hijo (valoración del que ha comido y otras noticias referentes en el comedor). Adjuntamos PDF con las instrucciones para darse de alta con el código de cada centro

El Equipo Mendoza os desea un buen comienzo de curso.