

**Reial decret de
Menjadors Escolars,
Saludables i Sostenibles**
Descobreix què diu!



Per què aquest canvi?



A Espanya, el 36,1 % de l'alumnat de 6 a 9 anys té excés de pes



L'objectiu és garantir una alimentació saludable, sostenible i equitativa

A quins centres s'aplica?



Afecta tots els centres educatius que ofereixen servei de menjador, tant si són públics com privats o concertats

Freqüències i requisits dels aliments

i els nostres indicadors actuals



Fruita i hortalisses fresques

Consum diari. Almenys el 45 % han de ser de temporada

Comptem amb un 76 % de productes de temporada



Peix

1-3 racions per setmana. S'alterna peix blau i blanc, es permeten mariscs i mol·luscs

A més d'això, incloem peix fresc



Llegums

1-2 racions/setmana com a plat principal o fins a 4 vegades/setmana com a guarnició

Les nostres llegums són ecològiques i ja formen part dels nostres menús amb aquesta mateixa freqüència



Arròs o pasta integral

Mínim 4 vegades al mes

Als nostres menús no falten els cereals 100 % integrals ni el pa integral, que oferim diàriament



Pa integral

Mínim 2 vegades per setmana



Ous

1-2 vegades per setmana

Setmanalment, l'alumnat ja gaudeix d'una elaboració amb ou fresc



Làctics (iogurt, quallada...)

Màxim 1 vegada/setmana

Preferentment sense sucres afegits

Els nostres làctics són de producció artesanal i contenen un percentatge més baix de sucre (4 g / 100 g)



Carn

Màxim 3 racions/setmana, només 1 ha de ser de carn roja i màxim 2 racions/mes de carn processada

Ja estem alineats amb aquest consum de carn!

Criteris nutricionals i de sostenibilitat



Aliments ecològics

Almenys el 5 % del pressupost es destinarà a productes ecològics

Ens trobem en un 6 % sobre el total de la compra i en un 38 % en fruita i verdura



Tècniques culinàries

Es dona preferència al forn, vapor, bullit, planxa, sofregits i salsa de tomaca, en lloc dels fregits i les salses grasses

Aquest estil de cuina és habitual als nostres menús!



Oli

Amaniments: oli d'oliva verge o verge extra
Cocció: preferència per oli d'oliva o de gira-sol alt oleic

Ja utilitzem oli d'oliva per la seua riquesa en greix monoinsaturat!



Sal iodada

S'utilitzarà amb control i es potenciarà l'ús d'espècies per a reduir-la

Utilitzem sal iodada i treballem en la reducció del seu ús



Concentrats de caldo

En cas d'utilitzar-se, es farà amb opcions que continguin un 25 % menys de sal

No utilitzem potenciadors de sabor ni colorants artificials: els nostres caldos són naturals i casolans

Limitacions



Fregits

Màxim 1 vegada per setmana

Servim 0 i 1 ració per setmana, sent 6 al mes el màxim indicat per la guia*



Precuinats (croquetes, pizzas, canelons)

Màxim 1 ració al mes

Elaborem de manera casolana les nostres pizzas i lasanyes perquè els menuts en gaudisquen saludablement

Prohibicions



Fruits secs sencers

En menors de 6 anys pel risc d'asfíxia

Excloem els fruits secs sencers en aquestes edats per seguretat



Begudes ensucrades

Que continguen més de 200 kcal



Begudes amb cafeïna

Amb un contingut superior a 15 mg / 100 ml

Prohibida la venda



Brioixeria industrial

La que supere les 200 kcal, els 5 g de sucres afegits i els 0,5 g de sal

* Guia de menjadors escolars GVA 2018, la normativa actual que seguim fins a la implantació del Reial decret

Menús especials disponibles



Ja els servim!

**Menús adaptats per a
al·lèrgies o intoleràncies
amb certificat mèdic**



Ja els servim!

**Menús adaptats per motius
culturals, ètics o religiosos**

Aquest Reial Decret respira la nostra manera
d'entendre l'alimentació escolar: saludable,
sostenible, saborosa i pensada per a cuidar tant a
qui menja com al planeta.

**Una filosofia que ja forma part
del nostre dia a dia...
i del plat dels nostres xiquets i
xiquetes a les escoles**

