



CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN DEL COLEGIO ALEMÁN DE LAS PALMAS

El punto central del concepto de alimentación es una dieta sana y saludable como base importante para el éxito en el aprendizaje. Representa parte del programa educativo global y su objetivo es promover un estilo de vida saludable. Se basa en los "estándares de calidad para la alimentación escolar" de la Sociedad Alemana para la Nutrición y la "Guía de comedores escolares".

ELABORACIÓN DEL ALMUERZO

Diseño del menú:

La información del menú actual tiene que estar disponible para todos antes de iniciarse el ciclo de comidas.

El ciclo de comidas dura 4 semanas.

La descripción de la comida es clara e inequívoca. Se evitarán nombres fantasiosos.

Se especificará la especie en el caso de servir carne o productos cárnicos.

Se especificará la especie y el origen en el caso de servir pescado.

Se facilitará la participación en la comida de los alumnos con intolerancias alimenticias o con limitaciones en la alimentación debidas a enfermedades.

Se respetará la estación del año en la planificación de los menús.

Preparación, mantenimiento y distribución de las comidas:

Las comidas serán pobres en grasas (máximo un producto frito o empanado por semana).

Por lo general se empleará aceite de oliva. La grasa para freír se cambiará semanalmente.

La verdura se preparará de forma cuidadosa (rehogado, al vapor, al grill) y al dente.

Se utilizará poca sal yodada y azúcar.

No se utilizarán aromas, colorantes, potenciadores del sabor, conservantes, edulcorantes, artificiales, etc.

Se renunciará a carne conglomeraada.

No se utilizarán recipientes pequeños de un solo uso (p.ej. postres precocinados) para evitar un volumen de desechos grande.

El tiempo máximo de mantenimiento caliente de la comida será de 3 horas (contado desde la finalización de la cocción hasta el servicio al último comensal), se aspira llegar a un máximo de 30 minutos.

La temperatura de distribución de las comidas frías no superará los 7°C.

La temperatura de mantenimiento y distribución de las comidas calientes alcanzará como mínimo los 65°C.

El tamaño de las porciones corresponderán a la edad de los alumnos.



Selección de alimentos y regulación de la frecuencia en un periodo de 4 semanas (20 días de comida)

BEBIDAS: - Siempre hay agua a disposición de los alumnos.

CEREALES, PRODUCTOS DE CEREALES, PATATAS, LEGUMBRES:

- 50% del pan ofrecido será integral
- **8 veces patatas** (patatas cocidas con piel, patatas cocidas, patatas folio, puré de patatas, ensalada de patatas, etc.)
de ello un máximo de 4 productos de patatas (patatas fritas, croquetas)
- **4 veces arroz** (preferiblemente arroz integral)
- **4 veces pasta** (preferiblemente pasta integral) y otros productos de cereales (cous-cous, mijo, escanda, polenta, etc.)
- **4 veces legumbres** (lentejas, guisantes, judías, p.ej. potaje)

FRUTA / VERDURA/ CRUDISMO:

- se deberá optar preferiblemente por productos de la región y de la estación,
- los alumnos tendrán a su disposición **fruta fresca a diario** (entera o cortada “adecuada para niños”, como ensalada de fruta, pinchitos de fruta, etc.),
- **verdura cruda a diario** (bufé de ensalada y/o zanahorias, pepinos, pimientos, rábano, etc. cortados de forma “adecuada para niños” en palitos o rodajas),
además de **12 veces verdura cocinada** (fresca o congelada)
- **nueces, semillas y frutos secos** serán ofrecidos (p.ej. como topping)

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS:

- **mínimo 8 veces** (yogures o comidas elaboradas con requesón, salsas, etc.), de ello 4 veces añadido a la fruta
- leche: con un contenido de grasa máximo del 2%
- se ofrecerá el yogur natural o de frutas: con un contenido de grasa máximo del 2%
- requesón: con un contenido máximo de grasa del 20%
- queso: con un contenido máximo de grasa de del 48%

CARNE:

- **8 veces carne** (de ello máx. 2 productos cárnicos como p.ej. embutido o carne molida)

PESCADO

- **6 veces pescado** de procedencia distinta a aguas de pesca en demasía (de ellos 3 veces ricos en grasa),
orientado en las pautas del WWF,

HUEVOS:

- **2 comidas elaboradas con huevos** (p.ej. tortilla, huevos revueltos, pancakes),

VEGETARIANO:

- **4 veces** (p. ej. lasaña de espinacas, fideos de queso, hamburguesas vegetales, etc.)

Se aspira a llegar a comprar fruta y verdura de procedencia biológica y que al menos 10% de los alimentos procederán de producciones biológicas.