

UN MENÚ SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Hola familias,

Os damos nuestra más calurosa bienvenida a este nuevo curso que empieza con novedades en el comedor escolar: como sabéis, tenemos una **nueva normativa para la alimentación los comedores escolares**, el RD de comedores saludables y sostenibles, y desde el centro escolar y Jardanay hemos ido dando pasos en los últimos trimestres para que nuestro alumnado se vaya adaptando poco a poco a las nuevas líneas estratégicas sobre la alimentación infantil: apuesta por el cereal integral y la proteína vegetal, reducción de los azúcares añadidos y las carnes rojas y potencia de las frutas y verduras.

Además, para vuestra tranquilidad, comentaros que llevamos todo el curso pasado trabajando sobre la norma y el menú dentro del grupo **Comedores Responsables Km0**, liderado por la Xunta de Galicia, para facilitar la adaptación a la nueva normativa de productores, empresas y equipos de cocina.

El menú de esos meses supondrá el último paso para alinearnos completamente con la nueva normativa. Os pasamos a comentar las principales novedades:

- **El yogur será natural sin edulcorar:** El RD de comedores escolares es muy claro, el postre lácteo (uno a la semana), será sin azúcares añadidos. Como sabemos que en algunos casos la transición puede ser complicada, ya la iniciamos el curso pasado alternando sabores con natural. Seguiremos trabajando con los/as niños y niñas y reforzaremos con fruta cuando sea necesario.
- **Más huevo:** uno a la semana (menos en septiembre por ser más corto), y con nuevas recetas como los huevos rellenos de atún.
- **Cereales integrales** todas las semanas, ya sea en forma de pasta o en arroz, a lo que se suma que serviremos dos días pan integral.
- **Fortalecemos proteína vegetal:** habrá legumbres todas las semanas, tanto en el primer como en el segundo plato. Cuando las sirvamos de segundo, tendrán formato de guiso, más espeso y contundente.
- **A la rica ensalada:** debemos potenciar la verdura fresca, por eso veis que la ensalada prima como guarnición en este menú de septiembre, y seguiremos aumentando frecuencia de cara a octubre.
- **Carne roja:** un máximo de una vez a la semana.

Sabemos que es posible que algunos cambios cuesten a los/as peques, pero tanto Jardanay como el centro creemos firmemente en la labor del comedor escolar como elemento educador para el alumnado y asumimos la responsabilidad con mucha alegría y confianza.

El equipo de cocina del centro, con Tania al frente, junto con el equipo de personal en comedor, nos esforzaremos al máximo para que el comedor sea un momento de desconexión, de comidas muy ricas y de mucho cariño para vuestros/as hijos e hijas.

Que tengáis todos y todas un maravilloso inicio de curso.

Un abrazo

El equipo del comedor

