

## 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 alimentación en centros 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 dos productos fritos o empanados por mes)
- 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, colorantes, aromatizantes, artificiales, etc.
- Se renunciará a carne conglomerada.
- 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, legumbre
  - 60% del pan ofrecido será integral (pan integral 3 días a la semana y pan de harina blanca 2 días a la semana)
  - **8 veces patatas** (patatas cocidas con piel, patatas cocidas, patatas folio, puré de patatas, ensalada de patatas, potaje) de ello un máximo de un producto de patatas (patatas fritas, croquetas)
  - **4 veces arroz** (preferiblemente arroz integral)
  - **4 veces pasta** (preferiblemente pasta integral) u otros productos de cereales (por ejemplo cuscús)
  - **8 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 se ofrece 3 veces** a la semana como crudité para preescolar y primaria (zanahorias, pepinos, pimientos, rábano, etc. cortados de forma “adecuada para niños” en palitos o rodajas). Los alumnos de la secundaria reciben ensaladas a diario.
  - además de **12 veces verdura cocinada** (fresca o congelada)
  - **nueces, semillas y frutos secos** serán ofrecidos (p.ej. como topping) → sigue siendo objeto de debate por el tema de las alergias a los frutos secos
- Leche y productos lácteos
  - **4 veces** de postre
  - se ofrecerá el yogur natural o de frutas: con un contenido de grasa máximo del 1,5% →
  - 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
  - **4 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
  - **8 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 5% de los alimentos procederán de producciones biológicas.**

## CONCEPTO DE LA MERIENDA (CAFETERÍA)

La merienda se entiende como tal y no pretende ser una alternativa a la comida del mediodía.

### BEBIDAS:

- agua mineral
- infusiones de frutas, de arbusto rojo o de hierbas sin azúcar
- café y té negro (a partir de las clase 10)
- zumos recién exprimidos sin azúcar añadido
- zumo de fruta mezclado con agua (1 parte de zumo de fruta, 2 partes de agua)
- No se ofrecen refrescos ni bebidas energéticas.

### PRODUCTOS DE PANADERÍA Y CEREALES

- bocadillos y pulgitas (al menos 50% integrales)
- muesli sin azúcar con fruta fresca o seca
- gofio
- pasteles y bollería recién horneados

### FRUTA Y VERDURA

- fruta fresca, también cortada en trozos
- hortalizas frescas como verduras crudas, guarniciones o ensaladas

### PRODUCTOS LÁCTEOS:

- Leche de consumo o bebidas a base de leche (cacao) con un contenido máximo de grasa del 3,5%.
- Yogur natural o de frutas con un contenido máximo de grasa del 1,5 %
- Queso cuajado con un contenido máximo de grasa en materia seca del 20 %
- Queso con un contenido máximo de grasa del 48%.

### CARNE Y EMBUTIDOS:

- Como aderezo con un máximo del 20% de materia grasa.

## **DULCES**

- no se ofrecen

## **APERITIVOS SALADOS:**

- No se ofrecen a excepción de frutos secos, semillas o fruta deshidratada sin azúcar ni sal añadidos.

No se ofrecen comidas calientes.