

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 CAFETERIA

BEBIDAS:

- agua mineral con o sin gas
- infusiones de frutas, de arbusto rojo o de hierbas sin azúcar
- batidos de fruta caseros
- 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 Y LEGUMBRES

- bocadillos y pulgitas (al menos 50% integrales) con huevo (tortilla), embutido, queso, proteína vegetal (tofu) o lechuga y verduras
- cereales (avena y espelta) sin azúcar con fruta fresca o seca, yogur y toppings
- hummus
- 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 vaca y leches vegetales o cacao con un contenido máximo de grasa del 3,5% y un contenido máximo de azúcar de 5 g
- Yogur natural o de frutas con un contenido máximo de grasa del 1,5 %
- Queso cuajado o requesón con un contenido máximo de grasa en materia seca del 20 %
- Queso con un contenido máximo de grasa del 48%.

CARNE Y EMBUTIDOS:

- un máximo del 20% de materia grasa.

GOLOSINAS

- no se ofrecen

APERITIVOS SALADOS:

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

Se ofrecen comidas calientes en forma de menús de almuerzo recién preparados como alternativa a los menús del comedor a partir del 5º grado durante la pausa del almuerzo.