

Lo que hemos cambiado hasta ahora por iniciativa del comité del comedor

- Hemos ampliado considerablemente la oferta de venta en la cafetería: ahora también se puede comprar ensaladas y ensaladas de pasta, zumos recién exprimidos, mucha más variedad de bocadillos y sándwiches vegetarianos y veganos. También se ha ampliado la oferta de pan integral.
- El contenido proteínico de los platos veganos y vegetarianos ha aumentado considerablemente gracias al aumento de las legumbres. Y ahora tenemos tofu en los platos vegetarianos/veganos varias veces al mes.
- Con el inicio del curso escolar 2024-2025, hemos instalado un buffet de ensaladas para la Secundaria, donde los alumnos pueden servirse a diario. Cada día ofrecemos una selección variada de ensaladas y verduras frescas. Los alumnos de Primaria también pueden servirse del buffet de ensaladas, previa coordinación con el personal del comedor.
- A partir de octubre de 2024, en la línea de servicio para las alumnas y los alumnos de Secundaria habrá dos opciones de acompañamiento de carbohidratos, entre las cuales podrán elegir.
- Ampliación de la oferta de postres: El yogur como postre se ofrecerá una vez por semana. Dos jueves al mes habrá yogur natural con compota de frutas casera o ensalada de frutas, y los otros dos jueves se podrá elegir entre yogur natural o yogur de frutas. Los demás días del mes se ofrecerá fruta fresca, de las cuales dos veces será en forma de macedonia casera.
- El yogur ya no se ofrecerá en envases desechables individuales, sino en cubos de 12 litros y se servirá en vasos de postre para los alumnos. De este modo, reducimos los residuos y contribuimos al cuidado del medioambiente.
- En cuanto al pan que ofrecemos con el menú, hemos cambiado la proporción y ahora servimos pan integral 3 veces por semana y pan blanco solo 2 veces por semana.
- Katharina asiste con regularidad a las reuniones del consejo de niños de preescolar y a las reuniones de los delegados de clase de primaria, donde los niños pueden presentar las preferencias alimentarias de los compañeros. De este modo, los alumnos pueden decidir alternando dos comidas favoritas del menú mensual.
- El concepto nutricional del colegio, tanto para el comedor como para la cafetería, se revisó conjuntamente y se adaptó a las últimas directrices y recomendaciones.
- Las crudités de preescolar y primaria ya no se sirve individualmente en las bandejas, sino en forma de crudités mezclados en un cuenco sobre la mesa para que los niños puedan servirse ellos mismos. Si los niños desean una ensalada además de la comida cruda,



- pueden solicitarla en cualquier momento a las profesoras o a los empleados de la empresa de catering.
- Los tres cocineros del comedor escolar han participado en una formación de cinco horas para optimizar aún más el uso del versátil horno de la cocina. Poco después de la capacitación, se notó una mejora significativa en la preparación de platos de pescado y carne, especialmente en cuanto a textura y punto de cocción.
- Tanto en el buffet de ensaladas como en la línea de servicio siempre hay saleros y pimenteros disponibles para que cada uno pueda sazonar su comida según su gusto.
- Los padres que deseen degustar la comida del comedor pueden apuntarse por correo electrónico a katharina.martens@dslpa.org.
- En la cafetería, y a petición de muchas alumnas y muchos alumnos de Secundaria, se ofrece desde abril de 2024 un menú caliente para el almuerzo como alternativa a la comida del comedor. Este sigue un plan de menú fijo por semana.
 - **Lunes:** hamburguesa (a elegir entre carne o de legumbres) con ensalada, tomate y queso, una botella de agua o zumo y fruta
 - **Martes:** bocadillo con pollo a la plancha (o tofu), ensalada, tomate y queso, agua o zumo y fruta.
 - **Miércoles:** bocadillo con bacon, ensalada, tomate y queso, agua o zumo y fruta. Como opción vegetariana, el bacon puede omitirse y también ofrecemos una ensalada mixta este día, con agua o zumo y fruta.
 - **Jueves:** bocadillo con tortilla, ensalada, tomate y queso, agua o zumo y fruta. El menú vegano de este día es una ensalada de garbanzos, agua o zumo y fruta.
 - **Viernes:** nuggets de pollo con ensalada, agua o zumo y fruta. La opción vegetariana y vegana es una ensalada de pasta, agua o zumo y fruta.