

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".

El concepto de alimentación fue actualizado en enero de 2026 para adaptarse a los requisitos establecidos en el Real Decreto 315/2025 (BOE).

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
 - **Pan:**

El 60 % del pan ofrecido se sirve como pan integral
(tres días pan integral y dos días pan de harina blanca).
 - **Patatas:**

8 veces al mes, por ejemplo como patatas cocidas, patatas hervidas, patatas al horno, puré de patatas, ensalada de patatas o como parte de potajes.
Los productos de patata como patatas fritas o croquetas se ofrecen como máximo una vez al mes.
 - **Arroz:**

4–8 veces al mes arroz, de las cuales al menos 4 veces como arroz integral y al menos 4 veces como primer plato, según lo establecido en el BOE.
 - **Pasta y otros productos de cereales:**

4–8 veces al mes, de las cuales al menos 4 veces como pasta integral y al menos 4 veces como primer plato, según lo establecido en el BOE (p. ej., pasta, cuscús, mijo, espelta verde, polenta u otros productos de cereales comparables).
 - **Legumbres:**

8 veces al mes, por ejemplo lentejas, guisantes o alubias, entre otros como parte de cremas o potajes o platos principales.
- Fruta/ verdure/ crudité
 - Se priorizan los productos regionales y de temporada.
 - La fruta fresca está disponible a diario, entera o preparada de forma adecuada para los niños, por ejemplo como ensalada de frutas, cortada, pinchitos de fruta u opciones similares.
 - las verduras se ofrecen diariamente:
 - en educación infantil y primaria como verdura cruda preparada de forma adecuada para los niños (por ejemplo zanahoria, pepino, pimiento, colirrábano en tiras o rodajas),

- en educación secundaria en forma de ensalada diaria.
- Además, se ofrece verdura cocinada 12 veces al mes, fresca o congelada.
- Leche y productos lácteos
 - 4 veces al mes como postre, preferentemente en forma de yogur natural, adicionalmente a la fruta.
 - El yogur se ofrece exclusivamente como yogur natural (1,5 % de materia grasa), de acuerdo con los requisitos establecidos en la BOE.
 - Requesón / queso fresco batido: máximo 20 % de materia grasa en extracto seco.
 - Queso: máximo 48 % de materia grasa en extracto seco.
- Carne
 - 8 veces al mes carne, de las cuales como máximo dos veces productos cárnicos procesados (por ejemplo, embutidos o carne picada).
- Pescado
 - 4 veces al mes pescado proveniente de poblaciones no sobreexplotadas, siguiendo las pautas de WWF.
 - Se priorizará el pescado graso ("pescado azul") y pescado magro ("pescado blanco") de forma alterna
- Huevos
 - 4 platos con huevo al mes (por ejemplo, tortilla, revuelto, crepes, tortilla española), preferiblemente preparados no fritos.
- Vegetariano
 - 8 veces al mes platos principales vegetarianos (por ejemplo, lasaña de espinacas, Spätzle con queso, hamburguesas de verduras, paella de verduras, pasta con verduras).
 - De estos, 1 a 5 raciones por semana deben incluir fuentes de proteína vegetal como legumbres (lentejas, garbanzos, judías), tofu, soja o productos equivalentes.

Al menos el 5 % del gasto mensual en compras debe destinarse a productos de producción ecológica/biológica. Como alternativa, se puede cumplir este requisito ofreciendo al menos dos platos principales al mes con ingredientes biológicas según las normas establecidos en la BOE.

CONCEPTO DE LA CAFETERÍA

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:

- con un máximo del 20% de materia grasa.

GOLOSINAS

- no se ofrecen

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.