

Estimadas familias,

Como sabéis, desde FUHEM estamos haciendo una profunda transformación de nuestras prácticas para promover una alimentación ecológica, justa y saludable. Hemos transformado nuestro comedor escolar, hemos montado grupos de consumo para que las familias podáis disfrutar de este mismo tipo de productos en casa y hemos introducido todo esto en el currículo escolar.

Ahora le ha llegado el turno a los desayunos y las meriendas que se sirven en FUHEM al alumnado de horario ampliado. Nos pusimos en contacto con una dietista (Marina Reina) para que nos evaluase los alimentos que estábamos sirviendo y nos propusiese cambios.

Lo primero que nos hizo fue un diagnóstico de elementos a modificar de la situación actual:

- Presencia de demasiados productos industriales con sal, azúcar, aditivos y harinas refinadas.
- En las meriendas, presencia de los zumos, ricos en azúcares libres. En contraposición, ausencia de agua.
- Carencia de verdura y fruta. La merienda y el desayuno no es un momento de dulce, necesariamente. Se pueden reponer energía sin recurrir siempre a productos dulces.
- Presencia exclusiva de cereales refinados y no de integrales. Los cereales integrales contienen más nutrientes y fibra que los refinados, y sacian más.

En base a este análisis, nos hizo una propuesta de cambios en los menús de merienda y desayuno que estuvimos trabajando entre el equipo de coordinación de cocinas y la empresa suministradora (incluido su equipo de nutrición). Al final, hemos acordado el siguiente menú para el alumnado de infantil y primaria:+

FUHEM DESAYUNOS Y MERIENDAS

DESAYUNOS VERANO

LUNES:	Yogurt natural batido con fruta de temporada y cereales
MARTES:	Leche con bizcocho casero
MIÉRCOLES:	Leche y tostadas de pan con miel
JUEVES:	Yogurt natural batido con fruta de temporada y cereales
VIERNES:	Leche y tostadas de pan integral con tomate y AOVE

DESAYUNOS INVIERNO

LUNES:	Leche con tostadas de pan y plátano
MARTES:	Leche con bizcocho casero
MIÉRCOLES:	Leche con tostadas de pan y miel
JUEVES:	Leche con bizcocho casero
VIERNES:	Leche y tostadas de pan integral con tomate y AOVE

'La leche se podrá acompañar de cacao sin azúcares añadidos''

MERIENDAS

LUNES:	Agua / Tostadas de pan integral con tomate y AOVE
MARTES:	Agua / Bocadillo de humus
MIÉRCOLES:	Agua / Yogurt natural batido con fruta de temporada
JUEVES:	Agua / Queso blanco con manzana y miel
VIERNES:	Agua / Bocadillo de paté de zanahoria

Firma departamento dietética:



Septiembre 2018 D-OP-01-7