

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 y que empezaremos a servir en el mes de abril:

Desayuno

- LUNES: Yogurt natural batido con plátano y avena. Durante los meses más fríos se sustituirá por leche y tostadas.
- MARTES: Leche con bizcocho casero.
- MIÉRCOLES: Gachas de avena¹ con manzana y canela.
- JUEVES: Yogurt natural batido con fruta de temporada y muesli. Durante los meses más fríos se sustituirá por leche, fruta y muesli.
- VIERNES: Leche y tostadas de pan integral con tomate y AOVE².

Merienda

- LUNES: Agua / Tostadas de pan integral con tomate y AOVE.
- MARTES: Agua / Yogurt natural batido con fruta de temporada.
- MIÉRCOLES PARES: Agua / Bocadillo de humus³.
- MIÉRCOLES IMPARES: Agua / Bocadillo de jamón york
- JUEVES: Agua / Queso blanco con manzana y miel.
- VIERNES PARES: Agua / Bocadillo de jamón york.
- VIERNES IMPARES: Agua/ Bocadillo de paté de zanahoria

Atentamente,

Carlos Carricoba

Coordinador Comedor y Extraescolares

¹Las gachas son leche caliente con avena.

²Aceite de oliva virgen extra.

³El humus es una pasta de garbanzos.