

CEIP DE PRÉSARAS



COMEDOR ESCOLAR

Durante o curso, desde os meses de setembro a xuño os seus fillos xantan no comedor escolar: 175 días do ano.

Isto supón unha responsabilidade para os encargados de deseñar os menús e ao tempo unha necesidade de comunicación coas familias para que estas elaboren os seus menús evitando repeticións e así conseguir unha alimentación variada e equilibrada.

Este folleto ten a intención de informarlles dos principios que rexen o comedor escolar.

Razóns e principios para optar por uns menús e non outros.

- 1. Dietéticas: Principio de variedade tentando seguir as indicacións dietéticas habituais:**
 - a. Carnes variadas de polo, pavo tenreira e porco; peixe un par de veces á semana e ovos unha.
 - b. Pastas, patacas ou arroz (e o pan) están presentes case todos os días.
 - c. Legumes: Unha ou dúas veces por semana.
 - d. Froitas e verduras: Procuramos que todos os días no menú haxa algo de “verde” ou na parte principal do prato, como guarnición, ou sobremesa.

- 2. Adaptacións aos gustos e habilidades dos pequenos.**
 - a. Escollemos receitas habituais nas nosas mesas.
 - b. Seleccionamos preparacións doadas de comer polos máis pequenos (peixe sen espiñas, etc.)

- 3. Posibilidade de realización para moitos**
 - a. Temos que adaptarnos a que se realiza unha cociña para corenta, por unha soa cociñeira, polo que debemos optar por presentacións sinxelas.

- 4. Elaboración propia antes que mercar produtos elaborados.**
 - a. Procuramos non adquirir produtos precociñados.
 - b. Os precociñados que se adquiren son as bases de pizza.

- 5. Innovación**
 - a. Durante o ano, tentamos innovar e probar algunha receita nova de forma que poidamos ir introducindo aos rapaces en novas presentacións culinarias.

- 6. Sobremesas sans**
 - a. Basicamente froitas, tres veces por semana e iogur, dúas.
 - b. Algunhas veces flan ou xeados.
 - c. Usamos ao longo do curso as reservas de froita en xarope e marmelo, que tamén se usan se fallan os provedores.
 - d. Non adquirimos elaborados industriais.

- 7. Presuposto**
 - a. 2,08 € por comensal. Con esta cantidade, ademais da compra de alimentos, debe pagarse o gas, os artigos de limpeza, a reposición da vaixela e enxoval de cociña, ou a roupa de traballo da cociñeira.

- 8. Legalidade**
 - a. A norma obriga a servir dous pratos e unha sobremesa.

Consideracións a ter en conta:

1. Menú diario

- a. Partimos dunha *planilla* de catro semanas cos menús previamente establecidos.
- b. O último venres de mes elaboramos o menú para o mes seguinte variando pratos en función da tempada, das actividades do colexio e das ofertas de provedores.

2. Variacións no menú diario.

- a. A pesar de ter listo o menú, pode haber cambios debidos a diversas razóns: as derivadas dos provedores, por actividades do colexio non previstas, por cuestións meteorolóxicas...
- b. Unha das variacións máis habituais é a do peixe, xa que se escolle unha preparación ou outra en función do mercado.

3. Bebidas.

- a. No comedor bébese auga.

4. Sobremesas:

- a. A diario non aparecerá especificada a sobremesa, pero, como xa indicamos antes, será basicamente froita ou iogur.

5. Uso de aceites.

- a. Con carácter xeral aceite de oliva agás
- b. Aceite alto oleico na fritideira.
- c. Aceite de xirasol para fritir peixe.

6. Festas:

- a. Os menús de festa son "de festa", polo cal son unha excepción.
- b. Pode haber bebidas "refrescantes" de sabores.
- c. Pode haber xeados ou doces.

7. Dietas especiais:

- a. Por prescrición facultativa na cociña e dentro das posibilidades materiais e humanas, pódense preparar dietas especiais: alerxias alimentarias, celíacos, necesidades puntuais de dietas brandas, etc.
- b. Non se fan adaptacións motivadas por gustos particulares.

Normas en Comedor.

No Comedor Escolar, ademais de servir o xantar, ensinamos a comer. Nisto pensamos que facemos un labor de axuda ás familias xa que os nenos moitas veces fan “máis caso” no colexio que na casa.

Por iso no Comedor Escolar, de forma progresiva coa idade, tentamos que os nenos aprendan a:

- 1. Comer de todo.**
 - a. En cantidades prudentes.
- 2. Comer todo o que se serve e servirse cantidades axeitadas.**
 - a. Sen pedir de máis, nin comer “cos ollos”.
- 3. Sentarse correctamente.**
 - a. Permanecer sentado ata que se remata de comer.
- 4. Usar os cubertos con corrección**
- 5. Facer do momento de xantar un momento agradable**
 - a. Falar en ton normal cos compañeiros.
 - b. Non falar coa boca chea.
- 6. Axudar na mesa (a partir de 5º)**
 - a. Servir ás mesas.
 - b. Axudar aos máis pequenos
 - c. Aprender a recoller a mesa
- 7. Limpar os dentes despois de xantar:**
 - a. Para iso é imprescindible a colaboración das familias para que os nenos traian da casa pasta, cepillo de dentes e un vaso, nun pequeno neceser que terán nun estante no comedor.