



## CRITERIOS NA ELABORACIÓN DO MENÚ ESCOLAR

O obxectivo fundamental na elaboración do menú escolar é obter unha proposta de alimentación infanto-xuvenil atractiva, variada, sa e equilibrada. Na base desta alimentación operan factores tan diversos como o tipo de produtos empregados, o proceso de elaboración ou a programación da variedade e cantidade de alimentos a introducir. Ademais de dispoñer de asesoramento e revisión dos menús por parte de nutricionistas.

### PROGRAMACIÓN

- Menús estacionais.
- Outono/inverno: predominio de pratos de cuchara (caldos, potaxes, sopas...), verduras cociñadas, pratos que aporten calor.
- Primavera/verán: comidas máis frescas (ensaladas, verduras, hortalizas, legumes e froitas)
- Programación mensual ou bimensual do menú en base á produción dos agricultores locais.
- Programación diaria e semanal de variedade de alimentos de cada grupo (verduras e hortalizas, froitas, legumes, peixes, carnes, cereais...)
- Limitación do número de racións de fritos e rebozados
- Potenciación dos aspectos saudables da cociña tradicional galega.

### MATERIAS PRIMAS

- Alimentos frescos (verduras, peixes, carnes vermellas e brancas, ...)
- Alimentos de tempada, sempre que sexa posible o consumo será de produtos de tempada e mediante produtores locais.
- Alimentos pouco manipulados (sen alimentos procesados ou precociñados)
- Alimentos ecolóxicos, introdución paulatina da verdura, ovos, carnes brancas e xeados.
- Alimentos integrais (parte das pastas, arroces e pan)
- Fariñas de espelta, garavanzo ou integral.

### ALIMENTOS SAUDABLES

- Potenciación de froitas, verduras e peixe salvaxe.
- Potenciación da froita na sobremesa (maior frecuencia que lácteos e doces, ofrecéndoa tamén como alternativa cando hai outro tipo de sobremesas)
- Aceites de calidade: oliva virxe extra e oliva suave (frituras)
- Logures naturais.
- Pan de peso (bola de Carral) e barra artesá para almorzos e merendas.

### ALIMENTOS NON EMPREGADOS

- Precociñados, procesados, comida rápida.
- Salsas comerciais.
- Bebidas azucradas.
- Margarinas.
- Graxas hidroxenadas.
- Bollería industrial

### ALIMENTOS LIMITADOS

- Graxas saturadas (elección de alternativas sen graxas saturadas ou coas menores porcentaxes posibles)
- Azucres refinados
- Doces (1-2 veces ao mes)
- Nata (1-2 veces ao mes)
- Manteiga (na elaboración de doces e opcional nos almorzos)
- Gaietas (agás integrais nos almorzos en días alternos).

### PREPARACIÓN E PRESENTACIÓN

- Peixe sen espiñas manipulado e preparado na cociña do centro.
- Eliminación da graxa visible das carnes.
- Alimentos preferentemente asados, cocidos ou fervidos ao vapor.
- Verduras cociñadas no forno ao vapor.
- Na elaboración dos pratos inclúese unha base de diferentes tipos de verduras (sopas, potaxes, guisos, peixes en salsa, ...)