



Estimadas familias;

En Alirsa apostamos por una alimentación saludable y de calidad basada en la **dieta mediterránea**, garantizando en todo momento la higiene, la seguridad alimentaria y el respeto por el entorno. Los alimentos se escogen según su calidad nutricional, la temporada, la proximidad y la sostenibilidad. Educamos para hábitos alimentarios saludables a través del gusto y de nuestras recetas y menús. Nuestros equipos de nutrición, calidad y compras se coordinan y hacen formación continua para conseguir estos objetivos.

El próximo mes de diciembre se van a introducir interesantes y saludables novedades en nuestro menú escolar. A partir de entonces, los alimentos integrales y ecológicos formarán parte de la alimentación que reciben los alumnos en el comedor del cole.

DIETA MEDITERRÁNEA

Nuestros menús se basan en la dieta mediterránea, están elaborados y supervisados por el equipo de nutrición

CEREALES INTEGRALES

Fomentamos la introducción de cereales integrales como la pasta, el arroz y el pan, ya que conservan todas las vitaminas, minerales y fibra.

PRODUCTOS DE TEMPORADA Y ECOLÓGICOS

Favorecemos los productos frescos de temporada y ecológicos y con responsabilidad social (uno de nuestros proveedores, **La Hogareña**, tiene la inclusión social como estandarte, teniendo en plantilla a trabajadores con distintos grados de discapacidad).

alirsa ALIMENTOS SALUDABLES EN EL COMEDOR DEL COLE

PRODUCTOS ECOLÓGICOS
NUESTROS MENÚS ELABORADOS CON LENTEJAS Y GARBANZOS ECOLÓGICOS

PRODUCTOS DE TEMPORADA
MENÚS TEMPORALIZADOS CON LOS ALIMENTOS DE CADA ESTACIÓN.
FRUTAS
VERDURAS
PESCADOS

PRODUCTOS INTEGRALES
VARIEDAD EN NUESTROS PLATOS DE PASTA INTEGRAL, ARROCES Y PAN DE CEREALES

FAVORECIENDO EL APORTE CALCIO CON VASOS DE LECHE EN LOS MENÚS



ALIMENTOS SALUDABLES
What's on your plate today?
¡¡¡Alimentos Integrales!!!



LA PALABRA INTEGRAL VIENE DE LA PALABRA ÍNTEGRO Y SIGNIFICA QUE POSEEDAS SUS PARTES INTACTAS. CUANDO HABLAMOS DE UN ALIMENTO INTEGRAL QUIERE DECIR QUE NO HA SIDO REFINADO NI PROCESADO. EL TÉRMINO CEREAL INTEGRAL, SIGNIFICA QUE EL GRANO SE ENCUENTRA ENTERO. LOS ALIMENTOS INTEGRALES SON LOS QUE CONSERVAN LAS TRES PARTES DEL GRANO DEL CEREAL. ESTAS SON: EL SALVADO, EL GERMEN Y EL ENDOSPERMO. EL SALVADO ES LA PARTE MÁS FIBROSA Y LE PROVEE EL COLOR OSCURO Y LA SUPERFICIE ASPERA QUE LO CARACTERIZA.

ALGUNOS GRANOS ÍNTEGROS SON: CEBADA, TRIGO, QUINOA, AVENA Y ARROZ INTEGRAL. TAMBIÉN SE CONFECCIONAN ALIMENTOS CON HARINAS 100% INTEGRALES COMO LAS PASTAS INTEGRALES Y LOS PANES INTEGRALES.



PRODUCTOS ECOLÓGICOS

La agricultura ecológica, a diferencia de la agricultura convencional, protege el medio ambiente y favorece la biodiversidad. Se utilizan métodos y técnicas que siguen los ritmos de la naturaleza y no contra ella. Es una forma de producir alimentos sostenibles que se ha llevado a cabo durante miles de años en los que ha alimentado a toda la población.

¿Qué son los productos ecológicos u orgánicos?

Los productos ecológicos son aquellos que han sido producidos en base a unas normativas que buscan el cuidado y la protección del medio ambiente, así como alimentos más sabrosos y nutritivos. Para la producción de alimentos ecológicos no está permitido el uso de pesticidas ni de otros productos de síntesis, como fertilizantes, hormonas, medicamentos, etc. Por supuesto, no se usan transgénicos (Organismos Modificados Genéticamente).



Esperamos que todas estas novedades sean del agrado de los niños y valoradas positivamente por las familias y toda la comunidad educativa.

Aprovechamos la ocasión para haceros llegar un afectuoso saludo.

La Dirección de **Alirsa**