

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.

Como habréis podido observar, en noviembre, se han introducido interesantes y saludables novedades en nuestro menú escolar. A partir de ahora, 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**  
MENÚ 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 INTEGRALES**

**Alimentos Saludables en el Comedor del Cole**



**PASTAS INTEGRALES**



**NUESTROS PANES ESPECIALES**

**HOY COMEMOS ESPAGUETIS Y PAN INTEGRALES**



**ALIMENTOS SALUDABLES**

What's on your plate today?

**!!!Alimentos Integrales!!!**



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

ALGUNOS GRANOS ÍNTEGROS SON: CEBADA, TRIGO, QUINOA, AVENA Y ARROZINTEGRAL. 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 el 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).




LA PALABRA INTEGRAL VIENE DE LA PALABRA ÍNTEGRO Y SIGNIFICA QUE POSEE TODAS SUS PARTES INTACTAS. CUANDO HABLAMOS DE UN ALIMENTO INTEORAL, 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 GERME Y EL ENDOSPERMO. EL SALVADO ES LA PARTE MÁS FIBROSA Y LE PROVEE EL COLOR OSCURO Y LA SUPERFICIE ÁSPERA QUE LO CARACTERIZA.

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

**!!!ALIMENTOS INTEGRALES!!!**



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